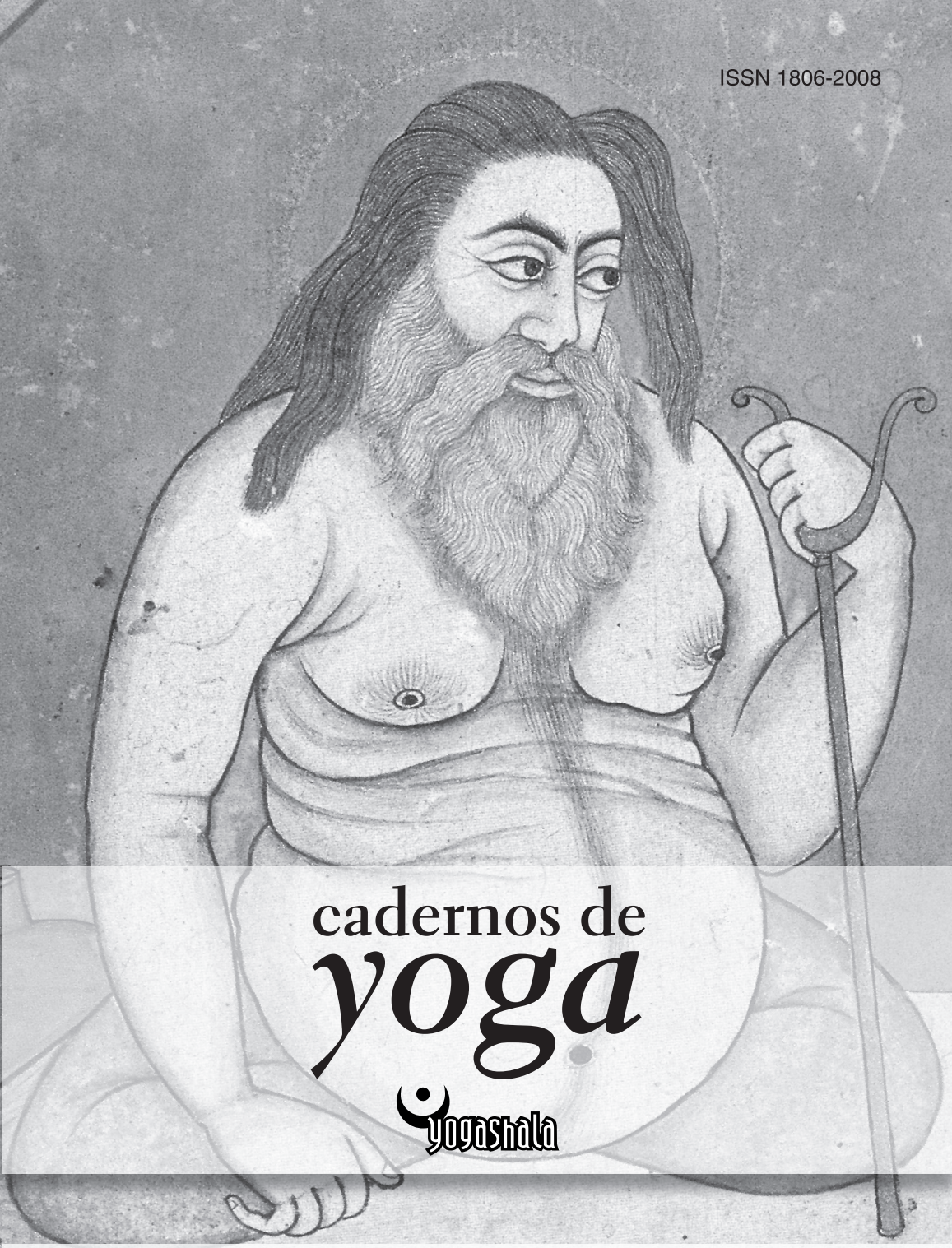
ISSN 1806-2008



# cadernos de *yoga*

Yogashala

**Sarmad, um santo sufi. Detalhe de uma miniatura, Deccani, 1720. Galerie Marco Polo, Paris.**
(Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India*. London: Thames and Hudson Ltd, 1990, ilustração 128.)

# Expediente

**Conselho Editorial**
Anderson Allegro (São Paulo)
Camila Reitz (Florianópolis)
Cristiano Bezerra (Fortaleza)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
Pedro Kupfer (Florianópolis)
Prof. Hermógenes (Rio de Janeiro)
Renata Sumar (Belo Horizonte)
Subhash Kak (Índia/EUA)
Trisha Lamb Feuerstein (EUA)

**Edição deste número**
Pedro Kupfer e
Rodrigo Gomes Ferreira

**Revisão**
Cidnei Raul Soares e
Noêmia Guimarães Soares

**Projeto Gráfico e Diagramação**
engenhoD Design [www.engenhod.com.br]

**Impressão**
Coan - Tubarão/SC

**Tiragem da 4ª edição**
2000 exemplares

**Realização:**
Instituto Dharma - Yogashala
Travessa Stodiek 44, centro
88015-470 - Florianópolis - SC
telefax: (48) 3025-5481
cadernos@yoga.pro.br
www.yoga.pro.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

O Instituto Dharma – Yogashala é uma organização da sociedade civil com sede em Florianópolis, Santa Catarina. Tem por objetivo promover o desenvolvimento de atividades sociais visando a divulgação da filosofia e os exercícios do Yoga e do Karma Yoga (Yoga da ação social) como instrumentos de transformação do indivíduo e da sociedade. Entende-se por Karma Yoga a prática da ação para elevação da consciência que se desenvolve através da realização de projetos sociais sustentáveis, trabalhos, produção, estudos, pesquisas, aulas extensivas, seminários e cursos intensivos, preparação e divulgação de estudos e relatórios, edições e publicações.

Desenvolve atualmente aulas regulares de Yoga, publicações, assistência técnica à imprensa, e projetos de Karma Yoga – aulas no presídio masculino de Florianópolis, bem como eventos beneficentes periódicos, para arrecadar fundos para organizações parceiras.

Os **Cadernos de Yoga** são uma publicação técnica com periodicidade trimestral, que aborda exclusivamente temas sobre Yoga. Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião da revista. Os recursos gerados com a venda de exemplares e espaços para divulgação é integralmente reinvestido no projeto, para promover seu desenvolvimento organizacional e técnico, buscando sempre oferecer melhores serviços e conteúdo.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização escrita dos autores.

---

**Onde encontrar:**
A distribuição dos **Cadernos de Yoga** é feita por escolas e professores de Yoga em vários estados do Brasil, bem como online pela loja **www.devi.com.br**

# Sumário


Editorial 4

O Yoga arcaico 9
por Georg Feuerstein

História indiana revisitada 23
por David Frawley

Luz ou coincidência? 30
por Subhash Kak

*Gaṇapati Upaniṣad* 34
introdução e tradução
de Gloria Arieira

Gaṇapati pūjā 42
apresentação, tradução e
comentários de Pedro Kupfer

Por que Gaṇeśa
cavalga um rato? 68
por Pedro Kupfer

O *yogi* e o imperador 72
por Pedro Kupfer

Meditação Vipassana 76
por Gustavo Holleben
e Sílvia Nicotari

Yoga e
Autotransformação 80
por Simone Boger

85 O caminho e a
prática espiritual
por Joseph e Lilian Le Page

94 Toda forma de
Yoga vale a pena
por Camila Reitz

99 *Yoga Sūtras* de Patañjali
*(aforismos 5 e 6)*
apresentação, tradução e
comentários de Pedro Kupfer

105 A invocação da paz com
o mantra *pūrṇam adaḥ*
por Loka Sākṣī Dāsa

Resenhas

109 *Caminho de Fogo
e Luz - Vol. 2*
por Rodrigo Gomes Ferreira

114 Pequeno guia de
pronúncia sânscrita
por Pedro Kupfer

116 Onde praticar
Relação de escolas
de Yoga no Brasil

120 Rata Yoga
por Jorge Penny e
Renato Carvalho

# Editorial

Swami Ramdas, um homem santo do sul da Índia que viveu entre o fim do século XIX e a primeira metade do século XX, chegou uma madrugada numa estação de trens em algum lugar da terra sagrada do Yoga. Junto com um irmão de caminhada, subiu num trem sem saber para onde seria levado. Pouco tempo depois de o trem ter começado a andar, um fiscal entrou no compartimento onde os *yogis* viajavam, pediu as passagens e perguntou para onde eles estavam indo. Ramdas explicou-lhe que eles eram renunciantes e que, havendo renunciado a todas as posses materiais, não somente não tinham passagens, como tampouco dinheiro para pagá-las. Acrescentou ainda que estavam viajando em busca de Deus.



O fiscal, um cristão vestido à moda ocidental, riu da argumentação inocente e direta do Swami e respondeu-lhe: "Desculpem, senhores, mas vocês terão de descer na próxima estação. Ninguém viaja sem passagem nas estradas de ferro da Índia!".

Os dois amigos desceram do trem na estação seguinte. Enquanto o trem permanecia parado na plataforma, o fiscal, fazendo uma pausa em seus afazeres, sentiu-se impelido a dialogar com aquele homem aparentemente louco, mas profundamente magnético. Então decidiu descer do trem por um minuto. Aproximando-se dos *yogis* que descansavam na plataforma, perguntou ao santo: "Vocês, hindus, não dizem que Deus está em toda parte? Por que procurá-lo em algum lugar determinado?".

Ramdas replicou: "Deus está de fato em toda parte. No entanto, Ele quer que isso fique provado fazendo-nos viajar por todos os lugares, percebendo e fazendo os demais perceberem Sua presença em toda parte".

"Então, se você está descobrindo Deus em cada lugar", disse o fiscal, "deve estar vendo-O aqui mesmo".

"E estou", respondeu o Swami.

"Que aparência Ele tem?", perguntou o fiscal com curiosidade. "Onde Ele está?"

"Bem aqui, na minha frente! Nesta figura alta que Ramdas está olhando agora, ele percebe claramente a presença de Deus", respondeu o santo com um sorriso largo, tocando suavemente o coração do outro.

Durante um momento, o fiscal pareceu confuso. Depois começou a rir e, abrindo a porta do vagão de onde tinha pedido aos *yogis* que descessem, convidou-os a entrar novamente, dizendo: "Eu não posso incomodar vocês, amigos. Desejo-lhes sucesso na busca de Deus". O trem seguiu viagem e os *yogis* continuaram sua procura. Da nossa parte, caro leitor, esperamos que esta história possa inspirar sua própria busca interior.



Parabéns para todos nós! Parece que não estávamos tão equivocados assim quando vislumbramos a possibilidade de implementarmos este projeto em que a prática e o estudo do Yoga caminhassem de mãos dadas. Quatro estações se passaram: o primeiro ano se fecha e continuamos andando. Temos muito caminho ainda por percorrer. Ainda bem! E caminhamos, como na própria prática, sempre dispostos a aprendermos e melhorarmos este "*satsaṅg* impresso".

Queremos agradecer a todos aqueles que dedicaram sua energia, seja com trabalho diário para sincronizar tudo, com textos, traduções, assinaturas, anúncios, vendas, divulgação, comentários e até mesmo bons pensamentos. Queremos sua participação para que possamos comemorar mais anos juntos!

Para esta comemoração, fizemos uma edição temática, onde nos centramos em alguns aspectos importantes da cultura indiana. Muitos *yogis* ignoram a relação que o Yoga tem com o hinduísmo e a história da Índia. Trazemos, nesta entrega, uma reflexão de Georg Feuerstein, que nos leva por uma jornada desde as formas primitivas de Yoga até aquelas que este assume na atualidade. Para traçarmos o contexto histórico e cultural da Índia antiga, que viu o Yoga nascer, apresentamos os artigos de David Frawley e Subhash Kak.



Apresentamos nesta entrega três extensos artigos sobre Gaṇeśa: a tradução da *Gaṇapati Upaniṣad*, feita por Gloria Arieira, o requisitado guia para o Gaṇeśa *pūjā* e as reflexões sobre o mito purânico de Gajamukha, narrado por Pedro Kupfer. Para quem não sabe, nosso querido Cabeça de Elefante sempre faz aniversário no quarto dia da lua nova do mês de *avani*, que fica entre agosto e setembro no calendário gregoriano. Essa festividade hindu, chamada Gaṇeśa *chaturthī*, está profundamente ligada à independência da Índia, pois foi durante as celebrações do aniversário deste deus que os lutadores pela emancipação começaram a se organizar e se expressar para derrubar o colonialismo inglês, principalmente, na região de Maharastra.

Para quem não sabe, nosso querido “cabeça de elefante” sempre faz aniversário no quarto dia da lua nova do mês de *avani*, que fica entre agosto e setembro no calendário gregoriano

Pedro ainda nos convida a refletir sobre o primeiro diálogo entre um filósofo ocidental (enviado do imperador grego) e um *yogi*, e sua conseqüência: o encontro que nunca aconteceu entre Alexandre (o Grande) e o sábio Mandanis (que pouco se importa com seu tamanho e, muito menos, com o de Alexandre). A tradição é vasta, e entrar neste mundo pode exigir muito fogo interior, *tapas*. Você perceberá isto claramente no relato de Gustavo Holleben e Silvia Nicotari sobre sua experiência nos retiros de meditação Vipassana. Estes são alguns dos caminhos de

autotransformação pelo Yoga, o grande tema brindado com um texto leve e profundo de Simone Borger. Outro artigo que leva luz à prática, de Joseph e Lilian Le Page, traz um debate sobre o que é, afinal, uma prática espiritual, já que isto pode ser mais sutil do que imaginamos. Mesmo assim, dentro da prática, há muita variedade e Camila Reitz propõe que toda forma de Yoga vale a pena.

Pedro continua a nos brindar com as traduções e comentários do *Yoga Sūtra*, agora com o quinto e o sexto aforismos do primeiro capítulo.

Dando continuidade ao nosso estudo do sânscrito, apresentamos neste número a tradução do *śānti paṭha*, a invocação vêdica da paz, por Loka Sakṣi Dāsa, para você saber tudo sobre este mantra sagrado. E, para finalizar com um largo sorriso nesta primavera, temos mais quadrinhos da já popular Rata Yoga. Mas lembre-se: qualquer identificação com o desenho pode não ser mera coincidência!

*Namastê*!

Os editores

cadernos@yoga.pro.br

# cadernos de yoga

**Entre em contato: (48) 3025-5481 | cadernos@yoga.pro.br**

# Uma publicação feita para ampliar sua visão do Yoga

Um periódico de Yoga, uma ferramenta para o estudo. Feito por yogis, para yogis. Honre este projeto que visa a estimular e facilitar a prática por meio de textos e informações dentro da tradição do Yoga.

Āsanas, mantras, trabalhos de Karma Yoga, aforismos de Patañjali, traduções de textos clássicos, artigos e ensaios, Vedānta, Āyurveda, dicas, resenhas de livros, sânscrito, lista de escolas no Brasil, eventos e muito mais.

**Você terá o conforto de receber todas as edições em casa, ganhar encartes exclusivos e, ainda, economizar.**

| Assinatura por um ano (4 edições) | |
|---|---|
| Preço de capa | R$ 12,50 |
| 4 edições | R$ 50,00 |
| Preço da assinatura | R$ 44,00 |
| (à vista, ou 2 x R$ 23,00 para 30 e 60 dias) | |
| Desconto | R$ 12% |

| Assinatura por dois anos (8 edições) | |
|---|---|
| Preço de capa | R$ 12,50 |
| 8 edições | R$ 100,00 |
| Preço da assinatura | R$ 84,00 |
| (à vista, ou 3 x R$ 30,00 para 30, 60 e 90 dias) | |
| Desconto | R$ 16% |

**Não perca esta oportunidade. Esta promoção é válida somente até o final de 2004. Garanta já seus exemplares!**

É facil: apenas mande os cheques* e os seus dados (nome, endereço, email, fone e edições para assinatura). Se preferir, você pode fazer um depósito no valor à vista e mandar o comprovante e os seus dados por email (cadernos@yoga.pro.br) ou fax (48) 3025-5481.

Dados para depósito:
Banco Bradesco
Instituto Dharma - Yogashala
Agência 3308-1 - Conta Corrente 1434-6
CNPJ 04652183/0001-80

* Pré-datados, cruzados, nominais ao Instituto Dharma e enviados por carta registrada

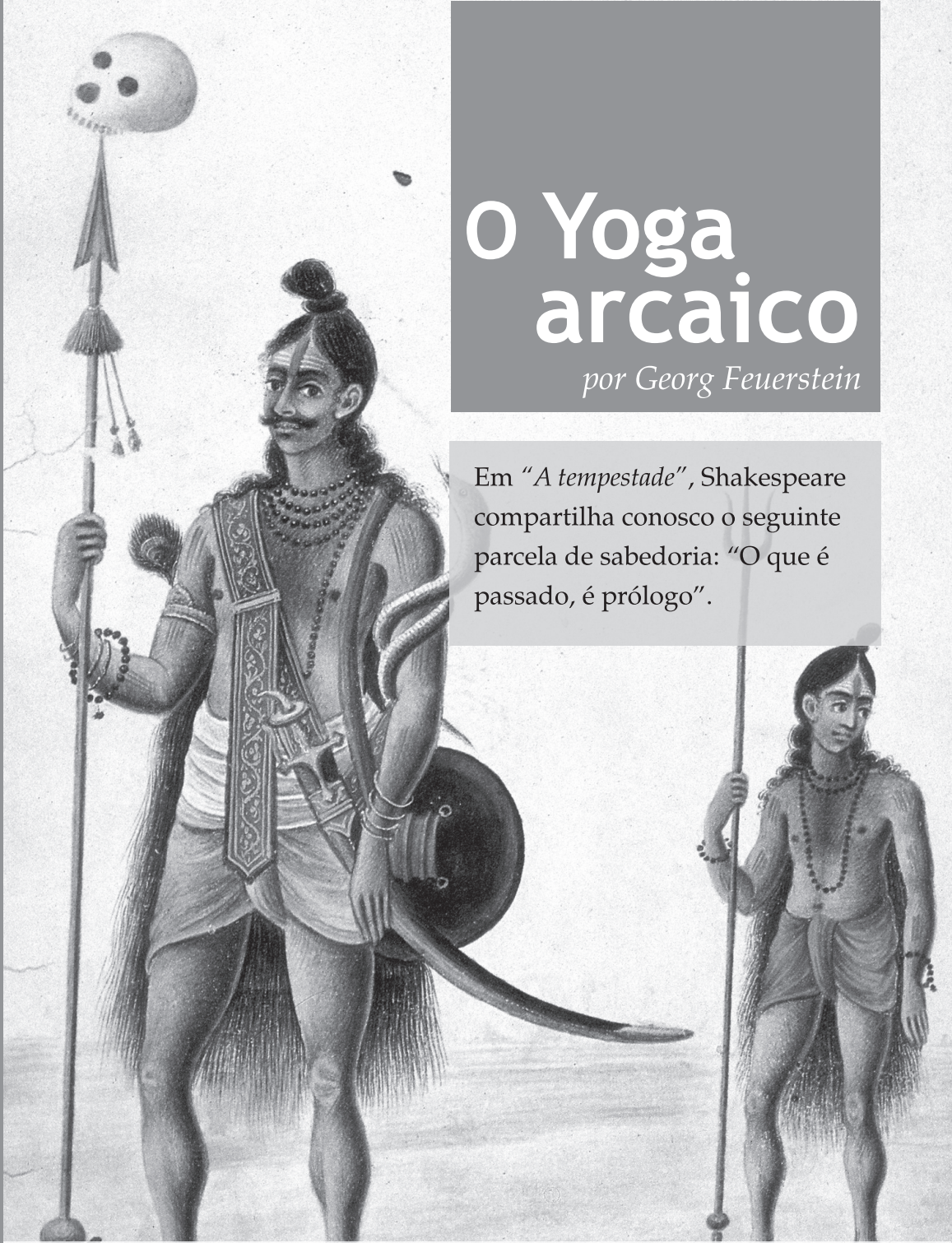
Yogashala

Instituto Dharma - Yogashala | Cadernos de Yoga
Tr. Stodiek, 44 - Centro - Florianópolis - SC - 88015-470

# O Yoga arcaico

*por Georg Feuerstein*

Em *"A tempestade"*, Shakespeare compartilha conosco o seguinte parcela de sabedoria: "O que é passado, é prólogo".



**Sadhus, *yogis* śivaístas. Company paintings, Patna, 1827. Galerie Marco Polo, Paris.**
(Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India*. London: Thames and Hudson Ltd, 1990, ilustração 167.)

Em *"A tempestade"*, Shakespeare compartilha conosco a seguinte parcela de sabedoria: "O que é passado, é prólogo". De fato, o presente é moldado pelo passado e, em troca, molda o futuro. Como estudantes de Yoga, podemos enriquecer nossa atual prática com o entendimento, pelo menos, dos pontos essenciais da magnífica tradição *yogue* do passado. Como Francis Bacon, o filósofo e cientista inglês do século XVII, escreveu, "Peça conselho (...) aos tempos antigos sobre o que é melhor e aos tempos posteriores sobre o que cai melhor". Neste espírito, eu gostaria de convidá-lo a juntar-se a mim em uma breve mas reveladora excursão ao passado distante do Yoga.



## Do xamanismo do tempo das cavernas ao Yoga

Vários estudantes no Ocidente pensam que a tradição do Yoga remonta a Patañjali, o autor do *Yoga Sūtra* ("Aforismos do Yoga"). Eles freqüentemente chamam Patañjali de o "pai" do Yoga. Contudo, de acordo com a própria tradição *yogue*, esta honra pertence, distintamente, a Hiranyagarbha ("Berço Dourado"). Ele é tido como alguém que viveu muito antes de Patañjali (entre 300 a.C. e 200 a.C.). Hiranyagarbha ressalta a mente intuitiva superior, que é a fonte tanto da sabedoria quanto das experiências visionárias, que são centrais no caminho *yogue*. Se algum dia realmente existiu um mestre de Yoga com este nome, ele deve ter se tornado mito depois. O quão depois, ninguém sabe.

Para falar a verdade, as raízes do Yoga entram num vago e remoto passado. Parece provável que o Yoga nasceu do xamanismo do tempo das cavernas. Não sabemos, no entanto, nada sobre os estágios de desenvolvimento que levaram do xamanismo ao Yoga. Estamos no escuro num período de dez mil anos de desenvolvimento. Nem sequer sabemos muito sobre a vida espiritual dos primeiros agricultores de dez mil anos atrás. Aparentemente há uma continuidade cultural estarrecedora entre o hinduísmo moderno e a cultura do agrupamento neolítico de Mehrgarh, onde hoje é o Paquistão, datando do sétimo milênio a.C. No quinto mi-

lênio, Mehrgarh tornou-se uma cidade do tamanho da moderna cidade universitária de Stanford, Califórnia (EUA), abrigando umas vinte mil pessoas. Este parece ter sido o maior agrupamento naquele período inicial. Não há nada que nos impeça de especular que os sacerdotes xamãs de Mehrgarh cultivaram idéias e práticas que, passo a passo, levaram às bem conhecidas noções, símbolos e rituais do hinduísmo.

Seja como for, o início histórico mais antigo do Yoga, sustentado pelas evidências arqueológicas e literárias que temos, datam do terceiro milênio a.C. É até possível que as evidências literárias mais antigas, como as encontradas no *Ṛg Veda* ("Conhecimento de Louvor"), provêm, pelo menos em parte, do quarto ou possivelmente do quinto milênio a.C. Portanto o Yoga, como o conhecemos hoje, é um produto de um desenvolvimento complexo, prolongando-se por, pelo menos, cinco mil anos.



Na contemplação da longa história do Yoga, várias perguntas importantes surgem forçosamente. Como era a primeira forma de Yoga? Como ela difere da clássica e dos ensinamentos contemporâneos? O que, seja o que for, foi perdido da herança *yogue* da mais remota antigüidade? O que o Yoga arcaico pode nos ensinar? A seguir, eu tentarei responder brevemente estas perguntas.

Parece provável que o Yoga nasceu do xamanismo do tempo das cavernas. Não sabemos, no entanto, nada sobre os estágios de desenvolvimento que levaram do xamanismo ao Yoga.

## O legado vêdico

Em nosso esforço para entendermos a natureza do Yoga arcaico, somos afortunados por termos um registro razoavelmente abrangente dos 1.028 hinos do arcaico *Ṛg Veda* ("Conhecimento de Louvor"). Escrito em uma forma inicial do sânscrito, esta é a escritura mais antiga em qualquer língua indo-européia e, como acreditam certos estudiosos hoje, do mundo.

Até recentemente, a maioria dos pesquisadores datava os hinos mais antigos do *Ṛg Veda* por volta de 1500 a.C., sendo que a maioria dos hinos é supostamente várias centenas de anos mais nova. Esta data, no entanto, acabou mostrando-se um tanto arbitrária. Isto começou com pouco mais de uma conjectura de alguns sanscritistas no século XIX, notadamente do sábio alemão Max Müller (que era professor em Oxford). Porém logo se tornou um duradouro paradigma de estudo, pelo menos nas universidades nos Estados Unidos e na Europa. Vários tradicionais *Pandits* indianos sustentaram uma data bem anterior para o *Ṛg Veda*. Suas várias posições estão cada vez mais vindicadas pelas mais recentes pesquisas. Com a colaboração de Subhash Kak e David Frawley, examinei e avaliei muitas das evidências disponíveis em nosso livro conjunto "*In Search of the Cradle of Civilization*" ("*Na busca do berço da civilização*"). Esta foi uma aventura vertiginosa para nós que nos levou a algumas conclusões extraordinárias sobre a Índia antiga.



O Yoga, como o conhecemos hoje, é um produto de um desenvolvimento complexo, prolongando-se por, pelo menos, cinco mil anos.

Cada vez mais estudiosos aceitam que os hinos vêdicos pertencem ao terceiro ou até quarto ao invés do segundo milênio a.C. Esta opinião revisada é empolgante pelo menos por duas razões. Primeiro, ela torna o *Ṛg Veda* pelo menos contemporâneo dos textos das pirâmides que foram proclamados como os mais antigos documentos escritos na Terra. Segundo, ela traz o *Ṛg Veda* cronologicamente numa grande proximidade com a tão citada civilização do vale do Indo que floresceu entre 2600 e 1900 a.C. De fato, como explicarei brevemente, esta proximidade cronológica possui implicações que têm grandes conseqüências.

Se por um lado é verdade que os manuscritos disponíveis do *Ṛg Veda* têm apenas algumas centenas de anos, por outro, a tradição oral que manteve esta hinologia viva por bem mais de quatro mil anos foi estarrecedoramente acurada. Podemos deduzi-lo pelo simples fato de que

todas as revisões dos manuscritos existentes do *Ṛg Veda* possuem apenas uma única variação de leitura! Os hinos vêdicos foram mantidos com tanto respeito que os sacerdotes (brâmanes) foram especialmente treinados para aprendê-los e recitá-los com a máxima acuidade. A tecnologia mnemônica da Índia antiga foi e continua sendo insuperável em qualquer lugar do mundo. No que diz respeito ao *Ṛg Veda*, podemos pesquisá-lo com a mesma confiança que teríamos no caso de um texto escrito. A sua fidelidade de transmissão é impecável.

Há ainda brâmanes vivos hoje que podem recitar impecavelmente todo o *Ṛg Veda,* bem como as outras três hinologias vêdicas. Para os nossos cérebros modernos esquecidos, isto parece um feito quase sobre-humano. Mesmo para os antigos que aprenderam tudo não por livros, mas pela palavra pronunciada e pela memorização, isto representa uma façanha extraordinária. Isto é particularmente impressionante quando se sabe que por centenas de anos os brâmanes recitaram os hinos vêdicos sem entender muito do seu significado, o qual foi esquecido há muito tempo. Este feito é quase comparável a aprender 397.265 sílabas sem sentido, que é o número de sílabas no *Ṛg Veda*.



Quando passamos os olhos no início da tradição do Yoga, podemos detectar elementos do Yoga arcaico tanto no *Ṛg Veda* como em algumas outras escrituras antigas em sânscrito e também entre os artefatos arqueológicos do vale do Indo.

A data revisada para o *Ṛg Veda* agora obriga os estudiosos a olharem de outra forma para a possível conexão entre os compositores deste trabalho sagrado e os criadores das cidades do vale do Indo, notadamente os grandes centros urbanos de Mohenjo-Daro e Harappa. De fato, há vários bons motivos para se aceitar que o povo vêdico, cujas crenças religiosas e práticas são narradas no *Ṛg Veda*, foram as mesmas pessoas que também criaram as numerosas cidades e vilas nas margens do rio Indo e de seus afluentes e nelas viveram .

De acordo com a explicação padrão, o povo falante do sânscrito originou-se fora da Índia e invadiu o subcontinente entre 1500 e 1299 a.C. (dependendo do estudioso que está falando). Esta teoria foi seriamente posta em dúvida pelas evidências mais recentes. Em particular, as fotografias de satélite e a geologia provaram ser instrumentais nesta revolução. Como sabemos, o grandioso e mais celebrado rio do *Ṛg Veda* – o Sarasvatī – secou em 1900 a.C. Seu leito seco agora corre através do enorme deserto Thar. Este foi um dos efeitos desastrosos de uma catástrofe maior muito provavelmente causada por mudanças tectônicas que afetaram todo o Norte da Índia, forçando o povo vêdico a migrar para as margens férteis do Ganges. Não apenas o *Ṛg Veda*, mas também alguns dos textos *Brāhmanas* (anteriormente datados entre 1000 a.C e 800 a.C) foram compostos muito antes do rio Sarasvatī ser extinto.



Hoje, a invasão ariana da Índia permanece exposta como uma dessas hipóteses de estudo que crescem dentro de mitos doutrinários que são tão tenazes quanto errados. Pesquisas imparciais agora mostram que nunca houve uma invasão ariana e que o povo vêdico viveu na Índia desde tempos imemoriais. Admite-se que este novo entendimento continua sob investigação minuciosa pela comunidade de estudiosos estabelecida, que é notória pela resistência a mudanças. No entanto, a evidência fala por si só e, sem dúvida, levará a uma revolução, em nosso entendimento, da história da Índia antiga e da História antiga em geral.

Se por um lado é verdade que os manuscritos disponíveis do *Ṛg Veda* têm apenas algumas centenas de anos, por outro, a tradição oral que manteve esta hinologia viva por bem mais de quatro mil anos foi estarrecedoramente acurada.

Quando passamos os olhos no início da tradição do Yoga, podemos detectar elementos do Yoga arcaico tanto no *Ṛg Veda* como em algumas outras escrituras antigas em sânscrito e também entre os artefatos ar-

queológicos do vale do Indo. Porém, enquanto os artefatos são um tanto limitados e nos dizem muito pouco sobre seus significados e possíveis usos, os hinos vêdicos oferecem-nos uma figura razoavelmente detalhada das idéias e práticas do Yoga arcaico. É para esta evidência literária que devemos olhar em busca de explicações. Após este rápido panorama histórico, podemos agora ir para alguns dos próprios ensinamentos do Yoga arcaico da idade vêdica.

## Divinização da ordem cósmica pela visão interna e o ritual externo



O Yoga arcaico não é nada parecido com o tão conhecido caminho de oito partes de Patañjali ou com a ainda mais conhecida abordagem do Haṭha Yoga com o seu elaborado arsenal de posturas (*āsanas*). Pelo que podemos colher dos hinos vêdicos, o Yoga arcaico era menos individualista e, como o xamanismo, mais intrinsecamente ligado ao bem-estar da comunidade do que com a salvação individual. A sua principal preocupação era descobrir, pela visão inspirada interior (*dhī*) e a afinação extática, a ordem cósmica (*ṛta*) e, assim, ajudar a preservar esta ordem na dimensão da interação humana por meio de atitudes e ações apropriadas.

O povo vêdico buscava nos seus videntes-poetas, conhecidos como *ṛṣis*, um tipo de sabedoria que lhes permitisse conduzir suas vidas em harmonia com o divino e a ordem cósmica. Por meio de suas próprias práticas espirituais intensivas, os videntes vêdicos adquiriram um profundo conhecimento (*veda*) da conexão entre o Céu e a Terra, o Acima e o Abaixo. Em profunda meditação, eles foram capazes de experienciar diretamente a Configuração cósmica e prestar testemunho disto em seus hinos graciosamente construídos.

Sabemos que todas as culturas antigas de que temos conhecimento preocuparam-se com o entendimento da ordem divina, como inscrita nos caminhos eternos do Sol, da Lua, dos planetas, das estrelas e nos ritmos da Terra. Elas foram observadoras extremamente minuciosas

do jogo das forças celestiais e naturais. Pensaram que, a não ser que a vida humana espelhe a harmonia dos céus, ela só pode levar ao caos, à desordem, à devastação e ao sofrimento individual e coletivo.

É com esta profunda preocupação com a ordem celestial que nós também devemos olhar para o início da astronomia e da astrologia. De fato, como o professor Subhash Kak mostrou, o *Ṛg Veda* incorpora um código astronômico, que é, além disso, refletido na construção dos altares para o fogo vêdico.



Como aprendemos através do *Ṛg Veda*, os antigos também reconheceram a curiosa relação entre o cosmos externo e o universo interno, entre o mundo objetivo e o espaço subjetivo, ou psique. Não apenas a comunidade como um todo deve espelhar a harmonia da dimensão divina, mas também cada pessoa individual deve estabelecer dentro do seu próprio ser a mesma harmonia, como forma de garantir a boa fortuna para a família, o clã, a tribo e toda a comunidade humana. Eis aqui uma lição importante para nós, praticantes de Yoga de tempos modernos, pois, às vezes, esquecemos o benefício maior e praticamos apenas para nosso próprio bem. Tampouco estamos particularmente atentos à interconectividade das coisas, apesar do advento da teoria dos sistemas, da ecologia e da física quântica.

Há ainda brâmanes vivos hoje que podem recitar impecavelmente todo o *Ṛg Veda*, bem como as outras três hinologias vêdicas. Para os nossos cérebros modernos esquecidos, isto parece um feito quase sobre-humano.

Os videntes vêdicos aspiraram por uma visão iluminada (*dhī*) ou pelo entendimento superior derivado da absorção meditativa e da transcendência extática da mente racional limitadora. Eles atingiram isto com a meditação religiosa[1] (*brahman*) combinada com o ritual (*karman*), a recitação de mantra e o controle da respiração, produzindo neles mesmos um estado de incandescência conhecido como *tapas*. Esta antiga palavra

sânscrita significa "calor", mas também "ardor" e é empregada tanto para designar o calor ardente do sol, como para o calor interno criado pela prática espiritual intensa e o ascetismo. Qualquer um que tenha praticado seriamente qualquer disciplina espiritual saberá o que *tapas* significa, e qualquer *yogi* ou *yoginī* altamente motivado aspira por gerar este intenso estado interno de estar em fogo.

A meditação religiosa era concebida para elevarmo-nos às divindades de dimensões celestiais, como Indra, Agni e Sūrya e, de lá, retornarmos novamente, como vagões carregados de preciosidades para o vidente e todo o mundo humano. Os videntes-poetas disseram que suas meditações religiosas proporcionariam o "tesouro de vigor", pelo qual eles queriam dizer o bem-estar e abundância de energia advinda do contato com o mundo invisível de seres superiores. Alguns compositores de hinos compararam a meditação religiosa ao lépido corcel de Indra, enquanto outros a assemelhavam a uma carruagem. Contudo, mesmo sendo a meditação religiosa gerada pelo foco mental dos videntes, era também entendida, de certa forma, como "dádiva de Deus" (*deva-datta*) – esforço mais graça -, como é conhecido em várias escolas posteriores do hinduísmo e outras tradições espirituais.



Pesquisas imparciais agora mostram que nunca houve uma invasão ariana e que o povo vêdico viveu na Índia desde tempos imemoriais.

Estudantes contemporâneos de Yoga, impregnados dos valores seculares da nossa sociedade ocidental, raramente possuem um senso de conexão com os poderes (divindades) das dimensões invisíveis. Para os videntes vêdicos, no entanto, as divindades eram fatos concretos, cujos auxílios eram procurados em todas as coisas, tanto espirituais quanto materiais. Os videntes vêdicos também tinham uma grande apreciação pelo poder do ritual. O Yoga arcaico foi profundamente ritualizado. Em contrapartida, estudantes ocidentais de Yoga tendem a subvalorizar ou ignorar os aspectos ritualísticos do Yoga, mas estes aspectos são um tanto pervagantes e obviamente

servem para um propósito prático. Alguns professores ocidentais de Yoga têm sido um tanto eloqüentes sobre o que eles percebem como sendo desnecessariamente ritualístico e mitológico na bagagem do Yoga. Esta atitude é desastrosa, visto que pode levar a uma abordagem do Yoga meramente física ou meramente mental. Porém o Yoga tem tradicionalmente almejado a um equilíbrio. O Yoga arcaico é exemplar em sua orientação integrativa, com sua ênfase na harmonia e na incorporação de experiências espirituais em atitudes e ações sociais construtivas.

Aqueles que dispensam rituais e mitos sagrados devem lembrar que, mesmo em face da (ou mais precisamente por causa da) secularidade excessiva de nossa sociedade, pessoas ainda ritualizam as suas vidas e fazem mitos dos seus mundos.



Aqueles que dispensam rituais e mitos sagrados devem lembrar que, mesmo em face da (ou mais precisamente por causa da) secularidade excessiva de nossa sociedade, pessoas ainda ritualizam as suas vidas e fazem mitos dos seus mundos. A grande diferença, contudo, é que os rituais seculares (assistir ao futebol aos sábados) e mitos seculares (notadamente a noção de progresso ilimitado) não possuem o poder de nos elevar ou nos mudar para melhor. Como mostrou o psiquiatra Rollo May em seu último livro[2], nós imploramos por mitos. É por isto que tantas pessoas que têm sido privadas das suas âncoras míticas mais tradicionais procuram refúgio intelectual e emocional em alienígenas, revelações de "fim-do-mundo" e outros produtos similares provenientes da *New Age*.

Apesar de os videntes-poetas terem aspirado a dar voz ao fruto de suas meditações religiosas na forma de poesias ou hinos, eles sabiam que, essencialmente, a oração estava além da mente, sendo transcognitiva (*achitta*). Mesmo assim, a recitação sagrada era importante para eles. Para tanto, pela mestria da comunicação verbal – e os videntes-poetas eram soberbos artesãos da língua –, a Realidade inominável podia ser

indicada e, assim, tornar-se um meio eficiente de autotransformação para os seus ouvintes.

Os seus hinos são chamados "mantras", porque eles são ferramentas de foco da mente (*manas*) para alcançar o grande trabalho de penetrar nos mistérios do cosmos e ganhar o "mais alto céu", a moradia da imortalidade.

Em um famoso hino, nomeado "Hino da Criação", um vidente-poeta vêdico de nome Dīrghatamas ("Senhor Escuridão") mostra uma maravilha imponente de pensamento:



> No início, o desejo, a primeira semente da mente, surgiu Naquilo. Poetas-videntes, buscando em seus corações com sabedoria, acharam o vínculo da existência na inexistência.
>
> Seus raios [de visão] transpassaram através. Talvez houvesse um Abaixo; talvez houvesse um Acima. Havia doadores de sementes; havia poderes: esforço Abaixo, autodoação Acima.
>
> Quem sabe a verdade? Quem aqui irá pronunciá-la, provindo deste nascimento, provindo desta criação? Os Deuses apareceram posteriormente, com a criação deste [mundo]. Quem então sabe de que provir ela surgiu?
>
> (*Ṛg Veda* X:129.4-6)

O *Ṛg Veda* inteiro é tradicionalmente tido como sendo uma revelação não-humana, porque seus 1.028 hinos foram todos frutos das meditações e visões religiosas destes videntes-poetas. Assim esta hinologia é, de fato, um produto da criatividade *yogue*, e a mais antiga nisto. Por esta razão, a tradução do *Ṛg Veda* apresenta dificuldades formidáveis, e várias gerações de estudiosos ocidentais falharam em fazer justiça à profundidade espiritual e intrincada simbologia desta escritura. Foi necessário um grande adepto *yogi* como

Sri Aurobindo para arrancar, a partir dos visualmente carregados hinos vêdicos, alguma coisa dos seus significados profundos e apontar para os estudiosos uma nova, mais plausível e recompensadora direção. Sem dúvida serão necessárias outras várias gerações de estudiosos que sejam espiritualmente sensíveis ou adeptos do Yoga com uma inclinação à erudição para desenterrarem as camadas mais profundas do pensamento e simbolismo vêdico.

Atualmente, podemos conhecer o Yoga arcaico do período vêdico apenas parcialmente (e este artigo mal tocou no que sabemos sobre isto). Na verdade, é útil para estudantes de Yoga acostumarem-se com o *Ṛg Veda*. Afinal é a origem do hinduísmo e de todos os Yogas posteriores. Dentre outras coisas, ele nos mostra que os primeiros mestres de Yoga, os videntes vêdicos, estavam longe de ser ascetas negadores-da-vida, sem educação ou talento. Eles não evitaram a mente, mas a treinaram para um propósito maior: o de realizar suas verdadeiras naturezas na dimensão imortal da existência. Eles amaram este mundo, mas não eram prisioneiros dele. Eles amavam o Infinito, mas não falharam em se dar conta que, para que o Infinito fosse verdadeiramente infinito, ele deveria incluir a dimensão finita. Estes pioneiros do espírito não eram primitivos, o que é arrebatadoramente evidente pelas suas poesias altamente habilidosas. Se sua linguagem simbólica nos é alienígena, talvez seja porque nós mesmos nos tenhamos tornado muito alienados dos níveis mais profundos de nossa psique e de toda a dimensão invisível da existência.

Sem dúvida serão necessárias outras várias gerações de estudiosos que sejam espiritualmente sensíveis ou adeptos do Yoga com uma inclinação à erudição para desenterrarem as camadas mais profundas do pensamento e simbolismo vêdico

Leitores dos *Yoga Sūtras* de Patañjali sabem que o estudo (*svādhyāya*) é um dos elementos do Yoga Clássico. Isto sempre significou primordialmente o estudo das escrituras sagradas. Com o ponto de vista do século XX, este tipo de

estudo, que tinha a intenção de enriquecer a prática pessoal e o crescimento interior, é, ao mesmo tempo, um estudo da história do Yoga. Obviamente, seria benéfico começar tal estudo com o Yoga arcaico do *Ṛg Veda*. Longe de ser algo penoso, isto pode ser uma tarefa edificante. A leitura atenta dos hinos vêdicos, mesmo com as mais do que imperfeitas versões em inglês, é como ouvir os grandes mestres de Yoga da Antigüidade. Se conseguirmos guardar nossas presunções e preconceitos e, nas palavras de Francis Bacon, "pedirmos conselho" aos adeptos vêdicos, eles ainda podem nos ensinar muito. ॐ



Georg Feuerstein é autor de vários livros sobre Yoga e dirige o *Traditional Yoga Studies*.
www.yrec.info

Tradução de Rodrigo Gomes Ferreira.
rodrigogf@yahoo.com

## Leituras recomendadas

AUROBINDO, Sri. *On the Veda*. Pondicherry, India: Sri Aurobindo Ashram, 1956.

AUROBINDO, Sri. *Hymns to the Mystic Fire*. Pondicherry, Índia: Sri Aurobindo Ashram, 1970.

FEUERSTEIN, Georg; KAK, Subhash; FRAWLEY, David. *In Search of the Cradle of Civilization*. EUA: Quest Books, 1995.

FRAWLEY, David. *Wisdom of the Ancient Seers: Mantras of the Rig Veda*. EUA: Passage Press, 1993.

KAK, Subhash. *The Astronomical Code of the Rig-Veda*. India: Aditya, 1994.

MACDONELL, A. A. *Vedic Mythology*. India: Banarsidass, 1981.

O'FLAHERTY, W. Doniger. *The Rig Veda: An Anthology*. Inglaterra: Penguin Books, 1981.

PANIKKAR, R. *The Vedic Experience: Mantramanjari*. Londres: Darton, Longman & Todd, 1979.

[1] *Prayerful meditation* [N.T.]
[2] *A procura do mito*. Barueri, SP: Editora Manole, 1993. [N.T.]

Índia, Nepal, Tibet, Peru, Tailândia,
Sri Lanka, Vietnã e Cambodja, Indonésia,
México, Caminho de Santiago de Compostela e
outros destinos...

**Viagens com acompanhamento de instrutores de Yoga, incluindo demonstrações e práticas durante a viagem, atividades culturais, visitas à lugares sagrados e ashrams.**

Saídas de grupo:

17/Dez/04 - Com Prof. Pedro Kupfer

08/Jan/05 - Com Prof. Andres De Nuccio
22/Jan/05 - India e Nepal - Inicio
da Nova Era

RAIDHO
TURISMO

SP (11) 3167.1644
www.raidho.com.br
atendimento@raidho.com.br

# História indiana revisitada

*por David Frawley*

Hoje em dia, a maioria das pessoas na Índia foi levada a crer que os arianos vêdicos foram os primeiros invasores do país.

**Agni, deus do fogo e do ritual. Iluminura de um manuscrito, Rajasthan, c. séc. XVIII. Guache em papel.**
(Fonte: MOOKERJEE, Ajit. *Ritual Art of India*. New Delhi: Timeless Books, 1998, ilustração 24.)

Hoje em dia, a maioria das pessoas na Índia foi levada a crer que os arianos vêdicos foram os primeiros invasores do país. Era aquela imagem de hordas arianas vindas torrencialmente em seus cavalos pelas passagens do Afeganistão, destruindo a cultura urbana indígena *harappiana*, que era dravidiana em sua natureza. Até mesmo o ex-primeiro Ministro da Índia Pandit Jawaharial Nehru aderiu a esta visão que hoje ainda permanece nos livros escolares na Índia.

Ignorou-se que nunca houve registros de tal evento nos registros indianos antigos, no norte ou no sul. Desconsiderou-se que esta teoria nunca conseguiu ser provada.



Recentemente, no entanto, a idéia da invasão ariana está sendo rejeitada pelo mundo afora sob a luz de novas evidências arqueológicas que a contradizem. No entanto, pensadores indianos seculares e esquerdistas gostam de denegrir qualquer questionamento da teoria da invasão como sendo uma propaganda fundamentalista hindu.

Recentemente a idéia da invasão ariana está sendo rejeitada pelo mundo afora sob a luz de novas evidências arqueológicas que a contradizem.

Um recente artigo acadêmico argumenta que há um desenvolvimento indígena da civilização na Índia que vai até pelo menos 6000 a.C. (Mehrgarh[1]). Ele propõe que a grande cultura urbana *harappiana* ou do vale do Indo (2600 – 1900 a.C.), centrada no rio Sarasvatī de fama vêdica, tinha muito em comum com descrições literárias vêdicas. Afirma que a cultura *harappiana* chegou a um fim não por causa de invasores externos, mas devido às mudanças ambientais, das quais a mais importante foi a seca do Sarasvatī. Além disso, ele sustenta que o movimento de populações para longe do Sarasvatī em direção ao Ganges, depois que o Sarasvatī secou (c. 1.900 a.C), foi refletido na literatura. Isto pode ser visto com a literatura de base vêdico-Sarasvatī, que dá lugar à textos purânicos exaltando o Ganges. De forma talvez mais chocante, o artigo afirma que a teoria

da invasão ariana reflete o colonialismo e eurocentrismo e está bem desatualizada. Note a conclusão:

> "O fato de que o registro arqueológico e as antigas tradições orais e literárias do sul da Ásia estejam agora convergindo tem implicações significativas para a história cultural regional. Alguns acadêmicos propuseram que não há nada na 'literatura' que definidamente coloque os indo-arianos fora do sul da Ásia e, agora, os registros arqueológicos estão confirmando isto.
>
> Rejeitamos totalmente interpretações históricas simplistas datadas do século XVIII que continuam a ser impostas na história cultural do sul da Ásia. Estas interpretações ainda prevalecentes são significativamente reduzidas pelo etnocentrismo, colonialismo, racismo e anti-semitismo europeu. Com certeza, à medida em que os estudos sobre o sul da Ásia se aproximam do século XXI, é tempo de descrever objetivamente os dados que emergem, ao invés de perpetuar interpretações sem consideração dos dados que arqueólogos trabalharam tão arduamente para revelar".



Esta é uma afirmação de um fanático *hindutva*[2]? Não, é a de um notável arqueólogo especialista na Índia antiga, James Schaffer, da Universidade de Case Western, como parte de seu novo artigo *Migração, filologia e arqueologia sul-asiática*[3], que logo aparecerá no livro *Ariano e não-ariano na Ásia do sul: evidência, interpretação e ideologia*.

A teoria da invasão ariana, como colocada por Schaffer, surgiu de uma visão eurocêntrica que era hostil a uma origem índica para a civilização ou povos ocidentais. A descoberta de afinidades próximas entre as línguas indo-européias no sé-

Colocar os arianos como originários da Europa que depois migraram para a Índia onde foram absorvidos pela população indígena tirou qualquer necessidade de conectar os ancestrais europeus com a Índia, o que não agradava à mentalidade colonial.

culo XVIII exigiu uma explicação. Colocar os arianos como originários da Europa que depois migraram para a Índia onde foram absorvidos pela população indígena tirou qualquer necessidade de conectar os ancestrais europeus com a Índia, o que não agradava à mentalidade colonial. A teoria desenvolveu, eventualmente, um tom anti-semita. Foi usada, não para atrelar a cultura ocidental aos judeus e seus relatos bíblicos, mas para uma suposta terra natal européia dominada por povos nórdicos. Assim a teoria da invasão tornou-se um dos pilares dos historiadores nazistas, e, estranhamente, os comunistas na Índia têm se tornado fortes apoiadores da teoria e acusam aqueles que a questionam de serem fascistas!



O arqueólogo Mark Kenoyer da Universidade de Wisconsin, que é o responsável pela mostra do vale do Indo que está circulando pelos museus americanos, tem uma visão similar conforme foi relatado em um artigo no livro *Vale do Indo: segredos de uma civilização*[4]: "Se os acadêmicos no passado estavam errados sobre a origem do povo do Indo, eles também pisaram na bola quando explicaram a sua queda, que eles atribuíram a uma invasão por tribos vêdicas do noroeste falantes de indo-ariano". Esta teoria foi derrubada pela falta de evidência arqueológica. Ao invés disso, diz Kenoyer, "é provável que os rios tenham secado e mudaram seus cursos, alterando as rotas de comércio e minando a economia".

"Se os acadêmicos no passado estavam errados sobre a origem do povo do Indo, eles também pisaram na bola quando explicaram a sua queda, que eles atribuíram a uma invasão por tribos vêdicas do noroeste falantes de indo-ariano"

Agora Kenoyer também está argumentando que a escrita do Indo pode ser rastreada até 3300 a.C., o que a torna tão antiga quanto os registros sumérios de escrita.

O registro dos esqueletos confirma a mesma data que a arqueologia, como coloca Kenneth Kennedy no artigo *Os arianos foram identificados no registro de esqueletos pre-históricos do sul da Ásia*[5]. Nunca

nenhum destes esqueletos arianos foi considerado como diferente daqueles dos grupos étnicos indígenas.

> "Todos os remanescentes humanos pré-históricos encontrados no subcontinente indiano são fenotipicamente identificáveis como sul-asiáticos. Ademais, a continuidade biológica dos povos moradores da Índia, Paquistão, Sri Lanka e regiões fronteiriças é bem estabelecida através do tempo e espaço.
>
> Afirmações de que cabelos loiros, olhos cinza-azuis e pigmentação de pele clara sejam marcas ou de antigos arianos ou de membros de brâmane e outros grupos sociais no sul da Ásia moderna encontram suas origens no casamento impróprio de trechos de textos vêdicos com escritos nacionalistas germânicos do século XIX."



Muitos arqueólogos na Índia, como B. B. Lal, S. P. Gupta ou S. R. Rao, sustentaram pontos similares por vários anos. Numa conferência recente em Los Angeles, em agosto de 1996, patrocinada pela Associação Mundial para Estudos Vêdicos (World Association for Vedic Studies – WAVES), Lal defendeu convincentemente os mesmos pontos em um excelente artigo chamado "Mito da invasão ariana: algumas reflexões sobre a autoria da cultura *harappiana*". Infelizmente, esquerdistas indianos chamaram o recente livro de B. B. Lal *A civilização mais antiga do sul da Ásia*[6] como "academicamente fraco e insipiente", mesmo que ele esteja apenas relatando as últimas implicações da mais recente arqueologia. É discutível se algumas destas pessoas leram alguma vez o livro de Lal ou estudos arqueológicos relacionados.

"Afirmações de que cabelos loiros, olhos cinza-azuis e pigmentação de pele clara sejam marcas ou de antigos arianos ou de membros de brâmane e outros grupos sociais no sul da Ásia moderna encontram suas origens no casamento impróprio de trechos de textos vêdicos com escritos nacionalistas germânicos do século XIX."

No entanto, mesmo uma historiadora comu-

nista da Índia como Romila Thapar, que anteriormente endossara a teoria da invasão, foi forçada a voltar atrás e a não mais enfatizar isso. Ela recentemente comenta, numa entrevista do semanário Frontline, o seguinte:

> "Introduzir dados arqueológicos em estudos históricos também força historiadores a pensar por meio de linhas interdisciplinares. O declínio das cidades do Indo é atribuída a um leque de causas, das quais a mudança ecológica está entre as maiores".



A teoria da invasão ariana tem sido usada para promover várias agendas políticas. Britânicos, comunistas, dravidianos e grupos *dalit* (a mais baixa casta do hinduísmo), todos a usaram em seu benefício, como fizeram os mulçumanos e missionários cristãos pintando os invasores arianos como os caras malvados, e a invasão como a fonte de todos os problemas sociais, políticos e religiosos do país. Nenhuma outra teoria de História antiga tem sido tão usada modernamente para tanto lucro político e religioso. É apenas hipocrisia o fato de tais grupos estarem acusando hindus de politizarem o tema agora que isso está se voltando contra eles.

Em vez de uma história de invasões, há o desenvolvimento indígena de uma civilização com aspectos definidos que pode ser rastreada desde os primórdios da agricultura e pastoreio na região.

Independente da visão política que se possa ter, a teoria da invasão ariana está caindo na lixeira da História. A Índia, como uma civilização, tem muita continuidade tanto em termos dos seus grupos étnicos quanto em seu registro literário. De fato, uma nova reivindicação da Índia como o berço da civilização pode ser possível com achados arqueológicos futuros. Em vez de uma história de invasões, há o desenvolvimento indígena de uma civilização com aspectos definidos que pode ser rastreada desde os primórdios da agricultura e pastoreio

na região. Está lá uma grande história que precisa ser reivindicada e reinterpretada como um todo integral. Uma nova história da Índia, que reconheça esta herança monumental, precisa ser escrita. Um bom começo para melhorar e indianizar o sistema educacional no país seria corrigir esta confusão que coloca toda a história da região em fundamentos errados.

David Frawley é um estudioso dos Vedas e do Yoga.
www.vedanet.com.



Tradução de Rodrigo Gomes Ferreira.
rodrigogf@yahoo.com

[1] Importante sítio arqueológico datado em 7000 a.C. e localizado no Paquistão. [N.T.]

[2] *Hindutva* é o nome para o hinduísmo tido como um movimento sócio-político. Este movimento, às vezes, tem ações consideradas como "chauvinismo cultural"; devido a uma idéia de que a Índia foi primeiramente uma *raṣṭra* (raça) hindu" (DEVY, Ganesh. Adivasis and Dalits. In: VARADARAJAN, Siddharth. *Gujarat: the making of a Tragedy*. New Delhi: Peguin Books, 2002, p. 262.) [N.T.]

[3] Migration, Philology and South Asian Archaeology. In: BRONKHORST; DESHPANDE (org.). *Aryan and Non-Aryan in South Asia: Evidence, Interpretation and Ideology.*University of Michigan Press.

[4] *Indus Valley: Secrets of a Civilisation.* Wisconsin: 1998.

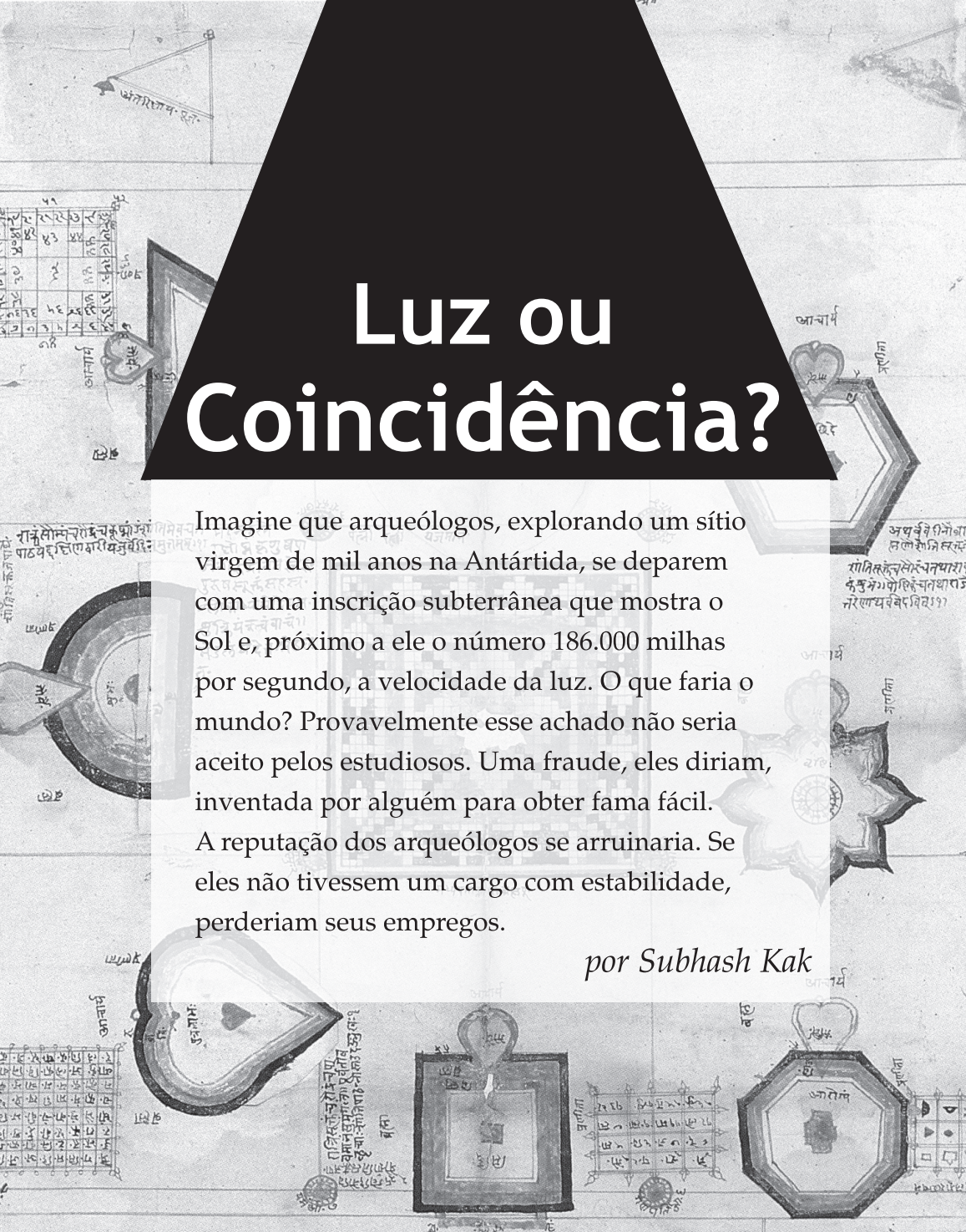
[5] Have Aryans Been Identified in the Prehistoric Skeletal Record from South Asia. In: *The Indo-Aryans of South Asia.* Water de Gruyter, 1995.

[6] *The Oldest Civilisation in South Asia.* Nova Deli: Aryan Books International, s/d.

# Luz ou Coincidência?

Imagine que arqueólogos, explorando um sítio virgem de mil anos na Antártida, se deparem com uma inscrição subterrânea que mostra o Sol e, próximo a ele o número 186.000 milhas por segundo, a velocidade da luz. O que faria o mundo? Provavelmente esse achado não seria aceito pelos estudiosos. Uma fraude, eles diriam, inventada por alguém para obter fama fácil. A reputação dos arqueólogos se arruinaria. Se eles não tivessem um cargo com estabilidade, perderiam seus empregos.

*por Subhash Kak*



**Altares de yajña, o sacrifício do fogo. Rajasthan, c. séc. XVIII. Nanquim e cor em papel.**
(Fonte: MOOKERJEE, Ajit. *Ritual Art of India*. New Delhi: Timeless Books, 1998, ilustração 15.)

Apenas lunáticos os apoiariam, afirmando que isso prova que alienígenas visitam a Terra de tempos em tempos. Os grandes líderes religiosos diriam que mesmo que o achado fosse genuíno não prova nada; na melhor das hipóteses, seria uma coincidência.

Mas que coincidência surpreendente! O número exato dentre uma infinidade de números! A velocidade de luz foi primeiro determinada em 1675 por Roemer, que determinou a diferença nos tempos que a luz de Io, uma das luas de Júpiter, levava para chegar à Terra conforme ela estivesse no lado mais próximo ou mais afastado de Júpiter. Até então, considerava-se que a luz viajava com velocidade infinita. Assim pensou Newton.



Mas por que é que estamos falando sobre essa absurda cena dos arqueólogos na Antártida? Porque nos cofrontamos com uma situação que é bastante semelhante! Eu sou arqueólogo de textos. Leio textos velhos do ponto de vista de história da ciência. Um desses livros é o célebre comentário do *Ṛg Veda* por Sayana (c. 1315-1387), ministro no tribunal do Rei Bukka I, do Império de Vijayanagar, no Sul da Índia.

Em um hino[1] dirigido ao Sol, ele diz: "Lembrando que o Sol atravessa 2,202 yojanas na metade de um nimesha".

Essa declaração poderia relacionar-se à velocidade do Sol ou à da luz. As unidades são bem conhecidas. Por exemplo, os Purāṇas — antigos livros enciclopédicos da Índia que remontam aos tempos vêdicos — definem 1 *nimeṣa* como sendo igual a 16/75 segundos; 1 *yojana* é aproximadamente 9 milhas.

Substituindo esses valores na declaração de Sayana, temos 186.000 milhas por segundo[2]. Incrível, você dirá! Não pode ser a velocidade de luz. Talvez isso se refira à velocidade do Sol em sua suposta órbita ao redor da Terra. Mas isso coloca a órbita do Sol a uma distância de mais de 2.550 milhões de milhas. O valor correto é só 93 milhões de milhas, e, até o tempo de Roemer, considerava-se a distância do Sol

como menos de quatro milhões de milhas. Essa interpretação não nos leva a lugar algum.

Mas e a possibilidade de uma fraude? A declaração de Sayana foi impressa em 1890 numa edição do *Ṛg Veda* editada por Max Müller, sanscritista alemão. Ele disse ter usado vários antigos manuscritos de três ou quatro séculos de antiguidade antes do comentário de Sayana, escritos muito antes do tempo de Roemer.

É possível que Müller tenha sido enganado por um correspondente indiano que alterou justamente a linha sobre a velocidade? Improvável, porque o comentário de Sayana é tão conhecido que uma alteração teria sido logo descoberta. E, logo após a publicação do *Ṛg Veda* de Muller, alguém teria afirmado que ele continha um particular conhecimento "secreto". O fato de a velocidade no texto corresponder à velocidade da luz só recentemente foi apontado por S. S. De e P.V. Vartak. Também existe uma cópia disponível do manuscrito de Sayana, de 1395.



Outro reforço à veracidade da informação do antigo livro vem de um dos Purāṇas mais recentes, o *Vāyu*, que, numa estimativa conservadora, tem, pelo menos, 1.500 anos (a mesma referência pode ser achada também em outros Purāṇas).

No capítulo 50 desse livro, há a declaração de que o Sol se desloca 3,15 milhões de *yojanas* em 48 minutos. Isso corresponde aproximadamente a 10.000 milhas por segundo, se considerada como velocidade da luz, e 135 milhões de milhas de distância, se considerada como a velocidade do Sol[3].

A velocidade da luz de Sayana é exatamente 18 vezes maior que a velocidade do Sol! Mera numerologia?

Tampouco devemos esquecer que os Purāṇas falam da criação e destruição do Universo em ciclos de 8,64 bilhões anos, que são muito próximos do valor atualmente aceito como sendo o da ocorrência do *Big Bang*.

Para os racionalistas, esses números são uma coincidência. Dado o significado desses números, eles olharão com muita cautela para os velhos manuscritos do comentário de Sayana. Há outros que dirão que a consciência, agindo em si mesma, pode atingir o conhecimento universal. Eles dirão que, examinando os ciclos biológicos, pode-se conhecer os períodos do Sol e da Lua. Assim sendo, por que não seria possível conhecer outras verdades universais?

Eles diriam ainda que aqueles antigos textos referem-se — e isso é verdade — a transplantes de embrião, nascimentos múltiplos de um mesmo feto, viagens aéreas e espaciais, redução ou aceleração da velocidade do tempo, armas que podem destruir o mundo inteiro.



Eles diriam que é mais que ficção científica antiga. Isso mostra que a imaginação humana pode pressentir tudo aquilo que pode acontecer.

Isso nos devolve para a pergunta se a figura de 186.000 milhas por segundo no livro de Sayana é uma coincidência surpreendente, um exemplo dos poderes de intuição, ou um número sem sentido. O que você acha?

Subhash Kak é professor universitário nos EUA e pesquisador do conhecimento vêdico.
www.ece.lsu.edu/kak

Tradução de Pedro Kupfer.
cadernos@yoga.pro.br

[1] O número do hino Ṛgvêdico é 1.50.

[2] Para obter o valor correspondente em quilômetros, multiplique o valor em milhas (186.000) por 1,6093. O resultado será algo muito próximo de 299.792 km/s, a velocidade da luz.

[3] Para uma discussão dos aspectos técnicos, carregue o arquivo speedlight.ps do diretório de *ftp* em minha *homepage* ou vá para http://www.ece.lsu.edu/kak e confira o arquivo speedlight.ps. Você também pode ler o artigo chamado *The speed of light and Puranic cosmology*, no arquivo de física de Los Alamos: http://xxx.lanl.gov/abs/physics/9804020.

# *Gaṇapati Upaniṣad*

*Introdução e tradução por Gloria Arieira*

A Upaniṣad que apresentamos nesta edição, com a tradução de Gloria Arieira, faz parte do *Atharva-Veda*, um dos quatro Vedas, e é dedicada a Gaṇapati. São dez estrofes em que a natureza de Gaṇeśa é revelada como o próprio Brahman, o aspecto transcendente e imanente do Universo.

**Pintura contemporânea do Senhor Gaṇeśa. Hyderabad, Deccan, setembro de 1982. Em tecido.**
(Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India*. London: Thames and Hudson Ltd, 1990, ilustração 1.)

Na parte final de cada Veda, encontramos as Upaniṣads, que são ensinamentos de um mestre para um discípulo a partir de uma pergunta feita por este último. São várias as Upaniṣads e algumas poucas são mais conhecidas porque foram comentadas por grandes mestres como Śrī Śaṅkara.

*Gaṇapatyatharvaśīrṣopaniṣat* não é um texto muito conhecido. Nele, Gaṇapati ou Gaṇeśa, que é uma forma divina muito conhecida em todo o mundo, é revelado não só como um deus entre tantos deuses hindus, mas como o próprio Absoluto, Brahman, e a razão disto é explicada. Por isso o texto é uma Upaniṣad, por falar sobre a natureza do Absoluto no qual o indivíduo e o todo têm sua identidade. Mas, além disto, ele nos fala sobre a forma de Gaṇeśa e como devem ser feitos a meditação a ele, o canto de seus mantras e a reverência na forma de *pūjā*, um ritual-oferecimento. Três formas pelas quais nossa apreciação ou devoção são oferecidas - a forma física, um *pūjā*, a forma oral, cantos, e a mental, a meditação. Gaṇapati é a forma do Senhor mais adorada em todo o mundo.



Nesta tradução para o português que apresentamos aqui, não foram incluídos versos que são chamados de *phala-śruti*, onde o resultado de cantar esses versos vêdicos corretamente é informado. Esta Upaniṣad começa e acaba com um mesmo canto de paz e, sendo um texto vêdico, tem uma forma específica correta de cantar. Não só o texto é lindo, como também a sua recitação.

# गणपत्यथर्वशीर्षोपनिषत्

## *Gaṇapatyatharvaśīrṣopaniṣat*

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः । भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।

स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवांसस्तनूभिः ।व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः ।

स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्तिनस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः । स्वस्तिनो बृहस्पतिर्दधातु ॥

ॐ शांतिः । शांतिः । शांतिः ॥

*oṁ bhadraṁ karṇebhiḥ śṛṇuyāma devāḥ । bhadraṁ paśyemākṣabhiryajatrāḥ ।*

*sthirairaṅgaistuṣṭuvāṁsastanūbhiḥ । vyaśema devahitaṁ yadāyuḥ ।*
*svasti na indro vṛddhaśravāḥ।*

*svasti naḥ pūṣā viśvavedāḥ । svastinastārkṣyo ariṣṭanemiḥ ।*
*svastino bṛhaspatirdadhātu ।।*

*oṁ śāntiḥ । śāntiḥ । śāntiḥ ।।*

> Ó Deuses! Que possamos ouvir o que é auspicioso. Que nós, capazes de meditar (sobre o que escutamos), possamos ver com nossos olhos o que é auspicioso. Que saibamos exaltar o Senhor com eloqüência e com os órgãos dos sentidos controlados. Que possamos viver a vida com sua bênção. Que Indra, tão famoso, nos abençoe. Que o Sol onisciente nos abençoe. Que Bṛhaspati (o *gūru*) nos abençoe.

ॐ लं नमस्ते गणपतये । त्वमेव प्रत्यक्षं तत्त्वमसि । त्वमेव केवलं कर्ताऽसि ।

त्वमेव केवलं धर्ताऽसि । त्वमेव केवलं हर्ताऽसि । त्वमेव सर्वं खल्विदं ब्रह्मासि ।

त्वं साक्षादात्माऽसि नित्यम् ॥१॥

*oṁ laṁ namaste gaṇapataye । tvameva pratyakṣaṁ tattvamasi ।*
*tvameva kevalaṁ kartā'si ।*

*tvameva kevalaṁ dhartā'si । tvameva kevalaṁ hartā'si ।*
*tvameva sarvaṁ khalvidaṁ brahmāsi ।*

*tvaṁ sākṣādātmā'si nityam ।।1।।*

1. *Oṁ*. Saudações a você, Gaṇapati; você é realmente aquele que é manifestado. Você é Aquele. Você é realmente Único. Você é o Criador. Você é o único Preservador. Você é o Único Destruidor. Você é realmente tudo o que é Brahma. Você é sempre o Eu manifestado.

ऋतं वच्मि । सत्यं वच्मि ॥२॥

*ṛtaṁ vacmi । satyaṁ vacmi ।।2।।*

2.Falo o que é adequado e certo. Falo a verdade.



अव त्वं माम्। अव वक्तारम्। अव श्रोतारम्। अव दातारम्। अव धातारम्।

अवानूचानमव शिष्यम्। अव पश्चात्तात्। अव पुरस्तात्। अवोत्तरात्तात्।

अव दक्षिणात्तात्। अव चोर्ध्वात्तात्। अवाधरात्तात्। सर्वतो मां पाहि पाहि समंतात्॥३॥

*ava tvaṁ mām । ava vaktāram । ava śrotāram । ava dātāram । ava dhātāram ।*

*avānūcānamava śiṣyam । ava paścāttāt । ava purastāt । avottarāttāt ।*

*ava dakṣiṇāttāt । ava cordhvāttāt । avādharāttāt ।*
*sarvato māṁ pāhi pāhi samantāt ।।3।।*

3. [Gaṇapati], proteja-me. Que [Gaṇapati] proteja aquele que fala. Que proteja aquele que escuta. Que proteja aquele que dá. Que proteja aquele que sustenta. Que proteja aquele que ensina conforme aprendeu [o professor]. Que proteja o discípulo. Da mesma forma, que proteja o que está atrás, que proteja o que está na frente. Igualmente, proteja o da esquerda, proteja o da direita. Dessa forma, que proteja o de cima, que proteja o de baixo. Proteja-me totalmente, por todos os lados.

त्वं वाङ्मयस्त्वं चिन्मयः । त्वमानंदमयस्त्वं ब्रह्ममयः ।

त्वं सच्चिदानंदाद्वितीयोऽसि । त्वं प्रत्यक्षं ब्रह्मासि ।

त्वं ज्ञानमयो विज्ञानमयोऽसि ॥४॥

*tvaṁ vāṅgmayastvaṁ cinmayaḥ । tvamānandamayastvaṁ brahmamayaḥ ।*

*tvaṁ saccidānandādvitīyo'si । tvaṁ pratyakṣaṁ brahmāsi ।*

*tvaṁ jñānamayo vijñānamayo'si ।।4।।*

4. Você é a palavra. Você nada mais é do que a Pura Consciência. Você nada mais é do que a Plenitude. Você é o Absoluto. Você é Existência, Consciência e Plenitude. Você é não-dual. Você é onisciente. Você é a capacidade de conhecer claramente.



सर्वं जगदिदं त्वत्तो जायते । सर्वं जगदिदं त्वत्तस्तिष्ठति ।

सर्वं जगदिदं त्वयि लयमेष्यति । सर्वं जगदिदं त्वयि प्रत्येति ।

त्वं भूमिरापोऽनलोऽनिलो नभः । त्वं चत्वारि वाक्पदानि ॥५॥

*sarvaṁ jagadidaṁ tvatto jāyate । sarvaṁ jagadidaṁ tvattastiṣṭhati ।*

*sarvaṁ jagadidaṁ tvayi layameṣyati । sarvaṁ jagadidaṁ tvayi pratyeti ।*

*tvaṁ bhūmirāpo'nalo'nilo nabhaḥ । tvaṁ catvāri vākpadāni ।।5।।*

5. De você, nasce todo este Universo. Por você, todo este Universo continua a existir. Em você, todo o Universo alcançará a dissolução final. A você, todo este Universo retorna. Você é a terra, a água, o fogo, o ar, o espaço. Você é as quatro divisões da palavra.

त्वं गुणत्रयातीतः त्वमवस्थात्रयातीतः ॥ त्वं देहत्रयातीतः ॥ त्वं कालत्रयातीतः ॥

त्वं मूलाधारः स्थितोऽसि नित्यम् । त्वं शक्तित्रयात्मकः । त्वां योगिनो ध्यायंति नित्यम् ।

त्वं ब्रह्मा त्वं विष्णुस्त्वं रुद्रस्त्वंइन्द्रस्त्वंअग्निस्त्वं वायुस्त्वं सूर्यस्त्वं

चंद्रमास्त्वं ब्रह्मभूर्भुवः स्वरोम् ॥६॥

*tvaṁ guṇatrayātītaḥ tvamavasthātrayātītaḥ ।। tvaṁ dehatrayātītaḥ ।।*
*tvaṁ kālatrayātītaḥ ।।*

*tvaṁ mūlādhāraḥ sthitho'si nityam । tvaṁ śaktitrayātmakaḥ ।*
*tvāṁ yogino dhyāyanti nityam । tvaṁ brahmā tvaṁ viṣṇustvaṁ rudr*
*astvamindrastvamagnistvaṁ vāyustvaṁ sūryastvaṁ candramāstvaṁ*
*brahmabhūrbhuvaḥsvarom ।।6।।*

6. Você está além das três qualidades da realidade. Você está além dos três estados de consciência. Você está além dos três corpos. Você está além dos três tempos [presente, passado e futuro]. Você está sempre estabelecido na base do ser humano. Você é a natureza dos três poderes básicos. Os *yogis* sempre meditam em você. Você é Brahmā, é Viṣṇu, é Rudra, é Agni, é Vāyu, é o Sol, é a Lua, é Brahman, é os três mundos, é o mantra sagrado *Oṁ*.



गणादीं पूर्वमुच्चार्य वर्णादीं तदनंतरम्। अनुस्वारः परतरः॥

अर्धेन्दुलसितम्। तारेण ऋद्धम्। एतत्तव मनुस्वरूपम्॥

गकारः पूर्वरूपम्। अकारो मध्यमरूपम्। अनुस्वारश्चान्त्यरूपम्। बिन्दुरुत्तररूपम्।

नादः संधानम्। संहितासंधिः। सैषा गणेशविद्या। गणकऋषिः। निचृद्गायत्रीच्छंदः। गणपतिर्देवता॥

ॐ गं गणपतये नमः॥७॥

*gaṇādīṁ pūrvamuccārya varṇādīṁ tadanantaram । anusvāraḥ parataraḥ ।।*

*ardhendulasitam । tāreṇa ṛddham । etattava manusvarūpam ।।*

*gakāraḥ pūrvarūpam । akāro madhyamarūpam । anusvāraścāntyarūpam ।*

*binduruttararūpam । nādaḥ sandhānam । saṁhitāsandhiḥ । saiṣā gaṇeśavidyā ।*

*gaṇakaṛṣiḥ । nichṛdgāyatrīcchandaḥ । gaṇapatirdevatā ।।*

*oṁ gaṁ gaṇapataye namaḥ ।।7।।*

7. Começa com *g*, depois vem o *a*, depois o *anūsvara* [nasalização]. Brilha com o *ardhendru*. O mantra se torna completo com *tāra* [som nasalizado prolongado]. Tal é a natureza do seu mantra. Sua forma é, primeiro, o *g*. A forma do meio, o *a*. Sua forma final, o *anūsvara*. Sua forma superior é a extensão do *anūsvara* (*tāra*). O silêncio une o mantra. A união realiza-se pela continuidade. Essa é a meditação (mantra) de Gaṇeśa. Gaṇaka trouxe o mantra. A métrica do mantra é *nicṛdgāyatrīcchandaḥ*.



एकदंताय विद्महे वक्रतुण्डाय धीमहि । तन्नो दंतिः प्रचोदयात् ॥८ ॥

*ekadantāya vidmahe vakratuṇḍaya dhīmahi । tanno dantiḥ pracodayāt ।।8।।*

8. Que Dantiḥ inspire nossas meditações para que conheçamos Aquele que tem uma só presa (Brahman).

एकदंतं चतुर्हस्तं पाशमंकुशधारिणम् । रदं च वरदं हस्तैर्बिभ्राणं मूषकध्वजम् ॥
रक्तं लंबोदरं शूर्पकर्णकं रक्तवाससम् । रक्तगंधानुलिप्तांगं रक्तपुष्पैः सुपूजितम् ॥
भक्तानुकंपिनं देवं जगत्कारणमच्युतम् । आविर्भूतं च सृष्ट्यादौ प्रकृतेः पुरुषात्परम् ॥
एवं ध्यायति यो नित्यं स योगी योगिनां वरः ॥९ ॥

*ekadantaṁ caturhastaṁ pāśamaṅkuśadhāriṇam ।*
*radaṁ ca varadaṁ hastairbibhrāṇaṁ mūṣakadhvajam ।।*

*raktaṁ lambodaraṁ śūrpakarṇakaṁ raktavāsasam ।*
*raktagandhānuliptāṅgaṁ raktapuṣpaiḥ supūjitam ।।*

*bhaktānukampinaṁ devaṁ jagatkāraṇamacyutam ।*
*āvirbhūtaṁ ca sṛṣṭyādau prakṛteḥ puruṣātparam ।।*

*evaṁ dhyāyati yo nityaṁ sa yogī yogināṁ varaḥ ।।9।।*

9. Aquele que medita sempre assim: "Aquele que tem forma agradável, Aquele do ventre proeminente e das grandes orelhas, Aquele que está vestido com roupas vermelhas, com o corpo agradavelmente perfumado, adornado com flores vermelhas, cheio de compaixão para com seus devotos, o Senhor imperecível, que é a causa do Universo. Medito Naquele que, no início da Criação, se torna manifestado. Medito Naquele que está além de Puruṣa e Prakṛti", este é o melhor entre todos os *yogis*.



नमो व्रातपतये। नमो गणपतये। नमः प्रमथपतये।

नमस्तेऽस्तु लंबोदरायैकदंताय। विघ्ननाशिने शिवसुताय।

श्रीवरदमूर्तये नमो नमः ॥१०॥

*namo vrātapataye | namo gaṇapataye | namaḥ pramathapataye |*

*namaste'stu lambodarāyaikadantāya | vighnanāśine śivasutāya |*

*śrīvaradamūrtaye namo namaḥ ||10||*

Saudações ao Senhor da firme resolução. Saudações ao Senhor Gaṇapati. Saudações ao Primevo Senhor. Saudações a você, que tem ventre proeminente e uma só presa, que é o destruidor dos obstáculos, filho de Śiva, o auspicioso Senhor na forma do doador de bênçãos.

# Gaṇapati *pūjā*

"*Pūjā* não significa oferenda de flores e outros objetos. Significa, em verdade, colocar o próprio coração no mais alto espaço da Consciência, acima de qualquer especulação. Significa realmente dissolução do Ser no ardor perfeito [da Consciência Suprema]. *Vijñānabhairava Tantra*, 147."

*apresentação, tradução e comentários de Pedro Kupfer*

**Āratī, ritual devocional no final da tarde com luz em movimento.**
(Fonte: MOOKERJEE, Ajit. *Ritual Art of India*. New Delhi: Timeless Books, 1998, ilustração 71.)

## Definindo o pūjā

A expressão sânscrita *Sanātana Dharma*, "filosofia perene" ou "caminho eterno", define o conjunto de sistemas de fé e valores conhecido aqui no ocidente como hinduísmo. O *pūjā* é uma das correntes através das quais o *Sanātana Dharma* estabelece suas conexões com o sagrado. O Yoga está ligado ao hinduísmo como a unha está ligada à carne. Portanto, as práticas do *dharma* fazem parte dos recursos que o Yoga utiliza para atingir seu objetivo primordial: dar a quem o pratica o conhecimento de sua verdadeira natureza.



Podemos definir o *pūjā* como a adoração ritual do *Īśtadevattā*, a forma divinal escolhida pelo praticante. O sábio Patañjali ensina no *Yoga Sūtra* (nos aforismos II:1 e II:2) que essa forma de praticar, chamada *Īśvara pranidhāna* ou entrega a Īśvara, é uma das mais eficientes para abrirmos o coração, libertarmo-nos das misérias existenciais (*kleśas*) e atingirmos o estado de iluminação (*samādhi*). Ele coloca o *Īśvara pranidhāna* como parte da prática de Kriyā Yoga, o Yoga da ação, junto com outras duas práticas: esforço sobre si próprio (*tapas*) e auto-observação (*svādhyāya*).

Fazer *pūjā* é expressar nossa gratidão por tudo o que somos e realizamos, pela nossa própria existência, pela possibilidade de aprendermos e melhorarmos o mundo em que vivemos.

Fazer *pūjā* é expressar nossa gratidão por tudo o que somos e realizamos, pela nossa própria existência, pela possibilidade de aprendermos e melhorarmos o mundo em que vivemos. Nesse sentido, o *pūjā* é um ato de reverência do devoto em relação a uma representação do divino. Outros sinônimos de *pūjā* são *vandanā*, *saparyyā*, *namasyā*, *arhanā* e *bhajan*.

Para um olhar despreparado ou desavisado, fazer *pūjā* pode parecer uma espécie de idolatria ou culto de um pedaço de pedra, metal ou madeira com uma determinada forma. Porém, é preciso esclarecer

que a imagem, chamada *mūrti* em sânscrito, funciona como um veículo para a energia divina. Podemos explicar isso dando o seguinte exemplo, citado por Satguru Sivaya Subramuniyaswami: quando você usa o telefone, não está falando *com* o aparelho, mas usando-o para se comunicar com alguém. Da mesma maneira, quando você invoca a força divina para que ela se expresse através da imagem, você não está adorando o ídolo, mas comunciando-se com a energia divina que ele representa e para a qual serve como veículo.



## As práticas do *pūjā*

Entre os procedimentos do *pūjā*, estão a invocação inicial (*āvāhana*) ao *Īśtadevatta*, a deidade de culto pessoal, o convite para sentar (*āsana*), a lavagem dos pés (*arghyam*) e os atos de adoração mediante a entrega das oferendas. O *pūjā* é precedido pelo *saṅkalpa*, a resolução interior de levá-lo a cabo. A seguir, faz-se o *mūla mantra*, o mantra invocatório, e se dá o nome da deidade à qual o ritual é dirigido. Depois oferecem-se os elementos rituais e fazem-se os mantras propiciatórios.

Conforme o tipo de *pūjā*, usam-se, tradicionalmente, grupos de vinte e um, dezesseis, dez ou cinco elementos rituais, chamados *upachāra*. Dentre eles, os cinco elementos que constituem a matéria (*pañchatattva*) aparecem simbolizados por oferendas de flores (*puṣpa*), incenso (*dhūpa*), luz (*dīpam*), alimentos (*naivedyam*) e sândalo (*chandanam*), que representam respectivamente os cinco elementos: espaço, ar, fogo, água e terra.

Quando você invoca a força divina para que ela se expresse através da imagem, você não está adorando o ídolo, mas comunciando-se com a energia divina que ele representa e para a qual serve como veículo.

Esses procedimentos formais prescritos para o *pūjā* buscam venerar uma das representações de Deus, na forma de um hóspede que se recebe dentro de casa. Estes atos são feitos em estado de meditação e vão acompanhados pela

recitação de certos mantras e textos escriturais que variam conforme a tradição do *pūjāri* (aquele que faz o *pūjā*). A parte final do ritual chama-se *visarjanam*, o convite para que a deidade se recolha.

O *pūjā* conclui-se com a distribuição de *prasāda*, o alimento que foi oferecido à deidade. A aceitação do *prasāda* é um ato de reconhecimento da deidade como a fonte de toda a felicidade, a realização espiritual, a paz e a prosperidade de que desfrutamos.

## *Pūjā* para quem?



O *pūjā* do Bhakti Yoga se faz diariamente, dirigido à deidade de culto pessoal, *Iśta devattā*; Viṣṇu, se a pessoa for *vaiṣṇava*, Śiva ou Gaṇeṣa, se for *śaiva*, Devī no caso de um *śākta*, etc.

É preciso fazer o seguinte esclarecimento. Alguns praticantes acreditam que o *pūjā* seja uma espécie de transferência de energia de um ser humano para outro ser humano, uma espécie de saudação esquisita, na qual quem "dá" o *pūjā* perde alguma coisa, e quem o "recebe" ganha energia e longevidade, força e mais alguma coisa nebulosa, como que arrancada à força do "doador". Nada mais longe da verdade. Lembremos que a palavra *pūjā* significa literalmente "adoração". Na Índia, essa palavra é usada para descrever as formas de culto às diversas formas divinas, seja no templo, seja em casa, seja na natureza. Nada tem a ver, portanto, com práticas de vampirismo energético ou similares.

O *pūjā* é uma das mais belas e simples formas de despertar a devoção.

O *pūjā* é uma das mais belas e simples formas de despertar a devoção no praticante. É definido como *kāyikaṁ karma*, uma prática que se faz usando os órgãos de ação, embora envolva outras atividades mentais como a recitação de mantras e a invocação das forças divinas. Em suma, a prática de *pūjā* envolve não somente movimentos físicos, mas a expressão da totalidade das faculdades humanas: ações, sentidos,

energia, coração, mente e intelecto. Dentre as técnicas usadas ao longo desta prática, destacam-se a da recitação de mantras, o controle respiratório e a meditação.

Os mantras deste ritual *śaiva* estão no livro *Loving Gaṇeśa*, de Satguru Sivaya Subramuniyaswami, editado por Motilal Banarsidass em Nova Delhi, em 1998.

## Śrī Gaṇapati Pūjā

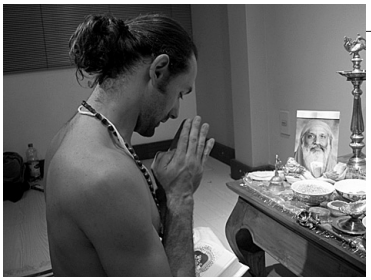


Esta é uma cerimônia tradicional que fazemos em casa diariamente, para atrairmos as bênçãos de Śrī Gaṇapati.

**|*1*| *Ācamanam*|**
*Oṁ Sumukhāya svāhā*|
*Oṁ Ekadantāya svāhā*|
*Oṁ Gajakarṇakāya svāhā*|

**1. Abluções iniciais**
*Oṁ*. Saudações àquele do rosto radiante.
*Oṁ*. Saudações àquele que possui uma só presa.
*Oṁ*. Saudações àquele das grandes orelhas.

Segurando a colher de *pūjā* com a mão esquerda, colocamos uma colher de água do recipiente *tīrtha* no centro da palma da mão direita para enxugá-la. Depois, colocamos outra colher de água na mão direita, pronunciamos o primeiro verso deste mantra (*Oṁ Sumukhāya svāhā*) e bebemos a água. Repetimos o procedimento com o segundo e o terceiro versos e concluímos as abluções enxugando novamente a mão direita.



|2| ***Vighneśvara prārthanā***|
*Oṁ śuklāmbāradharaṁ viṣṇum*
*śaśivarṇaṁ caturbhujam*
*prasannavadanaṁ dhyāyet*
*sarvavighnopaśāntaye*|

**2. Invocação ao Senhor dos Obstáculos (Vighneśvara)**
*Oṁ*. Ó Senhor vestido de branco esplêndido que abranges o Universo inteiro, que brilhas radiante como os raios de marfim da lua, que tens quatro ombros poderosos e um rosto feliz e encantador! Meditamos sobre ti, Vighneśvara, para que todos os obstáculos sejam eliminados do nosso caminho.



Saudamos Śrī Gaṇapati no altar, fazendo *añjali mudrā*, o gesto de prece, com as palmas unidas frente ao coração. No segundo verso deste mantra, cruzamos os antebraços frente ao rosto e batemos suavemente, com os punhos fechados, três vezes nas têmporas: a mão direita bate na têmpora esquerda, enquanto que a mão esquerda bate na têmpora direita. Esta é a maneira tradicional de orar a Śrī Gaṇapati. Depois, durante a recitação do último verso, as mãos voltam ao *añjali mudrā*.

|3| ***Saṅkalpām***|
*Oṁ adya pūrvokta evaṁguṇasakala*
*viśeṣeṇa viśiṣṭāyām*
*asyām śubhatithau*
*Oṁ Mahagaṇeśvara-uddiśya*
*Mahagaṇeśvara prītyartham*
*Mahagaṇeśvara prasāda siddhyartham*
*yatha śaktī* [inserimos aqui o período do dia]
*dhyānāvāhanādi gaṇeśa pūjāṁ kariṣye*
*Oṁ apa upaspṛśya*

Períodos do dia:
।1। *uṣāḥ kālā* – alvorecer
।2। *prātaḥ kālā* – manhã
।3। *madhyāhnakālā* – meio-dia
।4। *sāyaṅkālā* – entardecer
।5। *ūrdhvayāmakālā* – noite

**3. Resolução interior (*saṅkalpām*)**
Hoje, neste momento particularmente auspicioso, neste lugar, fazemos o *pūjā* do Śrī Gaṇapati para podermos nos tornar conscientes da sua graça. *Oṁ*. Tocando água pura, purificamo-nos.



Ao recitarmos o *saṅkalpām* acima, seguramos uma pitada de arroz misturado com cúrcuma na mão direita, fechada na altura do coração. Dependendo do horário em que estivermos fazendo o *pūjā*, colocamos o período do dia correspondente no lugar indicado. Ao vocalizarmos a última palavra desta invocação, *kariṣye*, colocamos a oferenda de arroz na base da imagem (*mūrti*). Depois, com a mão esquerda, colocamos uma colher de água na palma da mão direita, lavando ambas as mãos ao recitarmos o mantra *Oṁ apa upaspṛṣya*. Uma vez que a resolução (*saṅkalpām*) tiver sido feita, o *pūjā* não deve ser mais interrompido até se recitarem os mantras finais.

।4। ***Dhyānam***।
*Dhyāyāmi*
*avāhayāmi*
*ratnasiṁhāsanaṁ samarpayāmi*।

**4. Meditação**
Meditamos em ti. Com todo esplendor, preparamos para ti um trono com pés de leão e pedras preciosas no qual podes sentar, Śrī Gaṇapati.

Oferecemos agora três pitadas de arroz com cúrcuma à deidade enquanto recitamos os três versos da invocação acima. Visualizamos, enquanto isso, que Gaṇapati senta num trono dourado diante de nós, sorrindo, cheio de bênçãos, aguardando as honrarias de um hóspede especial no lar de seus devotos.

|5| ***Arghyam***|
*Pādayoḥ pādyaṁ*
*pādyam samarpayāmi*
*hastayoḥ arghyaṁ*
*arghyaṁ samarpayāmi*|

**5. O banho ritual**
Humildemente, Gaṇapati, banhamos teus brancos pés de lótus e tuas preciosas mãos.

Com a mão direita, oferecemos uma colher de água pura, mantendo-a momentaneamente frente à deidade e depois a colocando no recipiente das oferendas. É desta maneira que todas as oferendas de água devem ser feitas ao longo do ritual. Enquanto recitamos o primeiro verso do mantra, visualizamos que estamos lavando os pés de Gaṇapati. Oferecemos uma segunda colher de água pura ao entoarmos o próximo verso, enquanto visualizamos que lavamos suas mãos.

|6| ***Ācamanam***|
*Oṁ bhūr bhuvaḥ svāḥ*
*ācamanīyam samarpayāmi*|

**6. Oferendas de água**
Oṁ. Em presença dos três mundos, Gaṇapati, oferecemos-te humildemente água pura para beber.

Oferecemos uma colher de água pura a Śrī Gaṇapati. Desta vez, visualizamo-lo aceitando a água em sua mão e levando-a à boca para bebê-la.

**|7| *Abhiṣekam*|**
*Snapayāmi|*
*imaṁ me gaṅge yamune sarasvatī*
*śutudri stomaṅg sacatā*
*paruṣṇyā asiknyā marudvrdhe*
*vitastayār-jīkīye śṛṇuhyā suṣomayā|*
*gaṅgāsnānam samarpayāmi|*



**7. Consagração aspergindo água sagrada**
Banhamos-te, amado Senhor, invocando todos os rios sagrados da terra sagrada: o Gaṅga, de rápida correnteza, o rio duplo Yamunā, o Sarasvatī e seus cem córregos. A estes rogamos, junto com o ondulante e potente rio Śutudri, o Paruṣṇī de águas escuras, os rios Jīkīye e Suṣomā. Banhamos-te com as águas sagradas do rio Gaṅga, Gaṇapati.

Enquanto tocamos o sino e recitamos este mantra auspicioso e purificador, submergimos uma flor na água do recipiente *tīrtha* e molhamos gentilmente a deidade. Fazemos isto três vezes ou mais. Seguramos a flor na mão direita, mantendo o talo entre os dedos médio e anular. Se a forma do altar permitir, durante a vocalização deste mantra, podemos verter água sobre a deidade, usando um jarro, ao invés de aspergi-la.

**|8| *Alaṅkāram*|**
*gandhadvārāṁ durādharṣāṁ*
*nityapuṣṭāṁ karīṣiṇim|*
*īśvarīṁ sarva bhūtānāṁ*
*tāmihopahvaye śriyaṁ|*
[repetimos este mantra enquanto estivermos decorando a *mūrti*]
*Divya parimala vibhūti*
*kuṅkuma candanaṁ samarpayāmi|*

**8. Decoração da *mūrti* e prece para prosperidade**

Que esta divina fragrância possa ser o veículo para franquear definitivamente as portas da prosperidade, da abundância e do bem-estar. Que ela seja causa do fluxo ininterrompido de riqueza e abundância em nossas vidas. Ó Senhor das criaturas viventes, assim como quem está nas trevas chama pela luz, da mesma forma nós chamamos por ti, Gaṇapati. Neste momento, adornamos tua divina testa com cinza sagrada branca (*vibhūti*), pasta vermelha de *kuṅkuma* e puro sândalo (*chandanaṁ*).

Durante este mantra, decoramos a *mūrti* com os sacramentos tradicionais do *pūjā*. Os primeiros quatro versos do mantra são repetidos até finalizarmos a decoração; os últimos dois versos, ao colocarmos no intercílio da deidade a cinza sagrada (*vibhūti*), a pasta de *kuṅkuma* e a de sândalo (*chandanaṁ*).



**|9| *Maṅgalākṣatān*|**

*Tadupari maṅgalākṣatān samarpayāmi|*
*pūjārthe nānāvidhapatra puṣpāṇi samarpayāmi|*

**9. A oferenda de arroz e flores**

Oferecemos-te agora auspiciosos grãos de arroz inteiro. E, como manifestação da nossa devoção, oferecemos-te flores frescas e perfumadas, para teu desfrute.

Oferecemos uma pitada de arroz com cúrcuma com o primeiro verso deste mantra. Com o segundo, oferecemos uma flor, um punhado de flores ou mais arroz.

***|10| Dhūpam|***
*Oṁ vanaspatyudbhavaiḥ divyaiḥ*
*nānāgandhasamanvitaiḥ*
*āghreyadhūpadīpanam dhūpo'yaṁ pratigṛhyatām|*
*dhūpamāghrāpayāmi|*
*dhūpānantaramācamanīyaṁ samarpayāmi*
*maṅgalākṣatān samarpayāmi|*

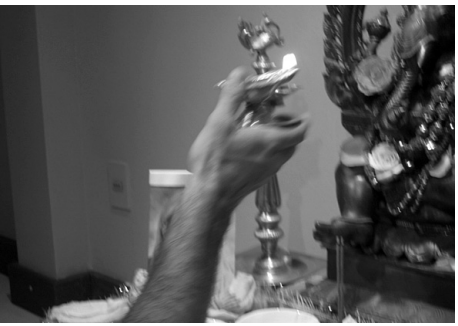
**10. A oferenda de incenso**
Oṁ. Oferecemos-te o mais fino incenso, de mágicas qualidades e variadas fragrâncias, para teu desfrute, Gaṇapati. Fazemos esta oferenda especialmente aqui, neste nosso lar. Acendemos este incenso para teu prazer. E, da maneira adequada, oferecemos-te água fresca para beber e auspicioso arroz inteiro.



Durante o mantra acima, segurando a vareta de incenso acesa na mão direita, fazemos três círculos diante de *mūrti*, enquanto tocamos o sino com a mão esquerda. O fim do terceiro movimento circular coincide com o fim do mantra *dhūpamāghrāpayāmi*. Nesse ponto, sustentamos o incenso acima dos círculos que acabamos de traçar no espaço e tocamos o sino com mais força. Ao abaixar o incenso, fazemos os dois últimos versos do mantra. Com o primeiro, oferecemos água a Gaṇapati; com o segundo, oferecemos arroz com cúrcuma.

***|11| Dīpam|***
*Uddīpyasva jatavedopaghnan nirṛtmiṁ mama*
*paśū śca mahyamāvaha jīvanaṁ ca dīśo daśa*
*ma no hiṅgsījjātavedo gāmaśvaṁ puruṣañjagat*
*abibhradagna āgahi śrīyāmā paripātaya|*
*Divya maṅgala dīpaṁ sandarśayāmi*
*dīpānantaramācamaniyaṁ samarpayāmi*
*maṅgalakṣatān samarpayāmi|*

**11. A oferenda da chama**



No fogo está o conhecimento espiritual, nosso refúgio. Portanto, nada pode nos atingir. Em nosso lar, as vacas são adoradas e respeitadas. Não esquecemos do conhecimento correto, nem dos nossos deveres para com os demais, nem do *dharma*. Que assim ajam todas as almas viventes da terra! Criando espaço no ambiente para a pureza e a paz, oferecemos-te a chama sagrada, Śrī Gaṇapati. Para que todos possam receber tuas bênçãos, oferecemos-te novamente água fresca e auspicioso arroz inteiro.



Oferecemos a lâmpada de óleo a Śrī Gaṇapati, enquanto tocamos o sino e vocalizamos este mantra vêdico. Da mesma forma que fizemos anteriormente com o incenso, fazemos três círculos no ar em frente à deidade. Após esses movimentos circulares, traçamos o símbolo sagrado *Oṁ*, em sânscrito. Ao vocalizarmos o verso que começa com *divya*, elevamos a chama e tocamos mais fortemente o sino. No fim desse mesmo verso do mantra, cessamos. Com os últimos dois versos, oferecemos água e um pouco de arroz ou uma flor.

**|12 | *Naivedyam*|**
*Satyaṁ tvartena (mantra matinal)*
*ṛtaṁ tvā satyena (mantra vespertino)*
*pariṣiñcāmi*
*Oṁ amṛtamastu*
*amṛtopastaraṇamasi svāḥ|*

**12. A oferenda do alimento**

Acrescentamos Verdade à Verdade. *Oṁ*. Que este alimento doce e pungente seja transformado em néctar.

Enquanto recitamos a primeira parte deste mantra, retiramos o pano que está cobrindo a oferenda de alimento cozido ou frutas. Depois, tocando o sino, enchemos a colher de água e circundamos, em sentido horário, a bandeja. Durante a segunda parte do mantra (*Oṁ amṛtamastu*), cessando de tocar o sino, oferecemos mais uma colher de água.

**।13। *Āsamarpaṇam*।**
*Oṁ prāṇāya svāḥ*।
*Oṁ apānāya svāḥ*।
*Oṁ vyānāya svāḥ*।
*Oṁ udānāya svāḥ*।
*Oṁ samānāya svāḥ*।
*Oṁ brahmaṇe svāḥ*।



**13. A oferenda da essência vital do alimento**
*Oṁ*. Oferecemos-te a força vital ascendente, *prāṇa*, que sustenta a respiração.
*Oṁ*. Oferecemos-te a força vital descendente, *apāna*, que sustenta as funções de eliminação.
*Oṁ*. Oferecemos-te a força vital abrangente, *vyāna*, que sustenta as funções de coesão.
*Oṁ*. Oferecemos-te a força vital transcendente, *udāna*, que sustenta as funções da fala e da ascensão aos planos superiores da consciência.
*Oṁ*. Oferecemos-te a força vital de assimilação, *samāna*, que sustenta a função da digestão.
*Oṁ*. Oferecemos-te a força vital onipresente, Brahmā, que sustenta todas as formas de vida.

Durante este mantra, seguramos o sino na mão esquerda, mas sem tocá-lo. Segurando na mão direita uma flor com o talo voltado para cima, fazemos seis movimentos ondulantes sobre a

oferenda de frutas ou comida, um para cada aspecto da força vital, junto com cada um dos seis versos. Visualizamos Śrī Gaṇapati assimilando a força vital das oferendas. Ao completarmos o mantra, colocamos a flor aos pés da deidade.

**|*14*|**
*Oṁ āvahitābhyaḥ sarvābhyaḥ*
*devatābhyo namaḥ*
*nānāvidhamahānaivedyaṁ nivedayāmi*
*yathāśaktyā samarpita mahānaivedyam*
*kṛpayā svīkuru|*

**14. Pedido de aceitação das oferendas**
*Oṁ*. Saudações a todos os deuses e *devas* presentes! Como te oferecemos o melhor que está ao nosso alcance, Śrī Gaṇapati, gostaríamos de te implorar que aceitasses este simples prato de alimento entre os mais finos que tiveres jamais recebido. Oferecemos-te a essência sagrada do alimento da melhor maneira que somos capazes e, humildemente, imploramos que o aceites.

Tocando alto o sino enquanto recitamos o cântico acima, seguramos uma flor ou um pouco de arroz com a mão direita na altura do coração. Ao pronunciarmos as últimas sílabas do mantra, colocamos a flor ou o arroz aos pés da deidade. Depois, abaixamos o sino e unimos as palmas das mãos acima da cabeça fazendo *añjali mudrā*, visualizando que Gaṇapati aceita nossa oferenda. Mantendo as palmas unidas, mantemos os olhos fechados e visualizamos claramente Gaṇapati aceitando e compartilhando o alimento. Depois, afastamos as mãos e entoamos em voz baixa o mantra *Oṁ*.

**|15| *Vighneśvara aṣṭottara śatanāmāvaliḥ*|**

**15. Vocalizando os cento e oito nomes de Vighneśvara**

Nesta parte do *pūjā*, recitamos a "guirlanda dos cento e oito nomes do Senhor dos Obstáculos" (*aṣṭottara śatanāmāvaliḥ*). Ao entoarmos cada um dos nomes de Gaṇapati, oferecemos com a mão direita uma flor ou algumas pétalas ou um pouco de arroz com cúrcuma. Os nomes são os atributos da deidade. Cada um tenta definir um dos aspectos da sua natureza infinita e indescritível. O sino não é tocado nesta parte do ritual. Os nomes podem ser vocalizados no ritmo da nossa preferência. Cada nome é precedido pelo mantra sagrado *Oṁ* e seguido da palavra *namaḥ*, que significa "saudação", "homenagem", "prece" ou "adoração".



|1| *Oṁ vināyakāya namaḥ* |
|2| *Oṁ vighnarājāya namaḥ* |
|3| *Oṁ gaurīputrāya namaḥ* |
|4| *Oṁ gaṇeśvarāya namaḥ* |
|5| *Oṁ skandāgrajāya namaḥ* |
|6| *Oṁ avyayāya namaḥ* |
|7| *Oṁ pūtāya namaḥ* |
|8| *Oṁ dakṣādhyakṣyāya namaḥ* |
|9| *Oṁ dvijapriyāya namaḥ* |
|10| *Oṁ agnigarbhacchide namaḥ* |
|11| *Oṁ indraśrīpradāya namaḥ* |
|12| *Oṁ vāṇībalapradāya namaḥ* |
|13| *Oṁ śarvatanayāya namaḥ* |
|14| *Oṁ gauritanūjāya namaḥ* |
|15| *Oṁ śarvarīpriyāya namaḥ* |
|16| *Oṁ sarvātmakāya namaḥ* |
|17| *Oṁ sṛṣṭikartre namaḥ* |
|18| *Oṁ devānikārcitāya namaḥ* |

|19| *Oṁ śivāya namaḥ* |
|20| *Oṁ śuddhāya namaḥ* |
|21| *Oṁ buddhipriyāya namaḥ* |
|22| *Oṁ śāntāya namaḥ* |
|23| *Oṁ brahmacāriṇe namaḥ* |
|24| *Oṁ gajānanāya namaḥ* |
|25| *Oṁ dvaimāturāya namaḥ* |
|26| *Oṁ munistutyāya namaḥ* |
|27| *Oṁ bhakta vighna vināśanāya namaḥ* |
|28| *Oṁ ekadantāya namaḥ* |
|29| *Oṁ caturbāhave namaḥ* |
|30| *Oṁ śaktisaṁyutāya namaḥ* |
|31| *Oṁ caturāya namaḥ* |
|32| *Oṁ lambodarāya namaḥ* |
|33| *Oṁ śūrpakarṇāya namaḥ* |
|34| *Oṁ herambāya namaḥ* |
|35| *Oṁ brahmavitamāya namaḥ* |
|36| *Oṁ kālāya namaḥ* |
|37| *Oṁ grahapataye namaḥ* |
|38| *Oṁ kāmine namaḥ* |
|39| *Oṁ somasūryāgnilocanāya namaḥ* |
|40| *Oṁ pāśāṅkuśadharāya namaḥ* |
|41| *Oṁ chandāya namaḥ* |
|42| *Oṁ guṇātītāya namaḥ* |
|43| *Oṁ nirañjanāya namaḥ* |
|44| *Oṁ akalmaṣāya namaḥ* |
|45| *Oṁ svayaṁsiddhārcitapadāya namaḥ* |
|46| *Oṁ bījāpurakarāya namaḥ* |
|47| *Oṁ avyaktāya namaḥ* |
|48| *Oṁ gadine namaḥ* |
|49| *Oṁ varadāya namaḥ* |
|50| *Oṁ śāśvatāya namaḥ* |
|51| *Oṁ kṛtine namaḥ* |

|52| *Oṁ vidvatpriyāya namaḥ* |
|53| *Oṁ vītabhayāya namaḥ* |
|54| *Oṁ cakraṇe namaḥ* |
|55| *Oṁ ikṣucapadhṛte namaḥ* |
|56| *Oṁ abjotphalakarāya namaḥ* |
|57| *Oṁ śrīdhāya namaḥ* |
|58| *Oṁ śrīhetave namaḥ* |
|59| *Oṁ stutiharṣatāya namaḥ* |
|60| *Oṁ kalādbhṛte namaḥ* |
|61| *Oṁ jaṭine namaḥ* |
|62| *Oṁ candracūḍāya namaḥ* |
|63| *Oṁ amareśvarāya namaḥ* |
|64| *Oṁ nāgarājayajñopavītiṇe namaḥ* |
|65| *Oṁ śrīkāntāya namaḥ* |
|66| *Oṁ rāmārcitapadāya namaḥ* |
|67| *Oṁ vṛtīṇe namaḥ* |
|68| *Oṁ sthūlakāntāya namaḥ* |
|69| *Oṁ trayīkartre namaḥ* |
|70| *Oṁ saṅghoṣapriyāya namaḥ* |
|71| *Oṁ puruṣottamāya namaḥ* |
|72| *Oṁ sthūlatuṇḍāya namaḥ* |
|73| *Oṁ agrajanyāya namaḥ* |
|74| *Oṁ grāmaṇye namaḥ* |
|75| *Oṁ gaṇapāya namaḥ* |
|76| *Oṁ sthirāya namaḥ* |
|77| *Oṁ vṛddhidāya namaḥ* |
|78| *Oṁ subhagāya namaḥ* |
|79| *Oṁ śūrāya namaḥ* |
|80| *Oṁ vāgīśāya namaḥ* |
|81| *Oṁ siddhidāya namaḥ* |
|82| *Oṁ dūrvābilvapriyāya namaḥ* |
|83| *Oṁ kantāya namaḥ* |
|84| *Oṁ pāpahāriṇe namaḥ* |

*|85| Oṁ kṛtagamāya namaḥ |*
*|86| Oṁ samāhitāya namaḥ |*
*|87| Oṁ vakratuṇḍāya namaḥ |*
*|88| Oṁ śrīpradāya namaḥ |*
*|89| Oṁ saumyāya namaḥ |*
*|90| Oṁ bhaktākāṅkṣitadāya namaḥ |*
*|91| Oṁ acyutāya namaḥ |*
*|92| Oṁ kevalāya namaḥ |*
*|93| Oṁ siddhāya namaḥ |*
*|94| Oṁ saccidānandavigrahāya namaḥ |*
*|95| Oṁ jñānine namaḥ |*
*|96| Oṁ mayāyuktāya namaḥ |*
*|97| Oṁ dantāya namaḥ |*
*|98| Oṁ brahmiṣṭhāya namaḥ |*
*|99| Oṁ bhayāvarcitāya namaḥ |*
*|100| Oṁ pramartadaityabhayadāya namaḥ |*
*|101| Oṁ vyaktamūrtaye namaḥ |*
*|102| Oṁ amūrtaye namaḥ |*
*|103| Oṁ pārvatiśaṅkarotsaṅgakhelanotsavalālanāya namaḥ |*
*|104| Oṁ samastajagadadhārāya namaḥ |*
*|105| Oṁ varamūṣakavāhanāya namaḥ |*
*|106| Oṁ hṛṣṭastutāya namaḥ |*
*|107| Oṁ prasannātmane namaḥ |*
*|108| Oṁ sarvasiddhipradāyakāya namaḥ |*

**|16| *Mantra Puṣpam*|**

*Yo'paṁ puṣpaṁ veda|*
*puṣpavān prajāvān paśumān bhavati|*
*candramāvā apāṁ puṣpam|*
*puṣpavān prajavān paśūmān bhavati|*
*ya evaṁ veda yo'pāmāyatanaṁ veda|*
*āyatanavān bhavati|*
*Oṁ Śrī Mahagaṇeśvarāya namaḥ*
*mantra puṣpañjaliṁ samarpayāmi|*

**16. O mantra da adoração com flores**

Aquele que compreender a beleza do imenso poder do Ser Supremo é abençoado com uma vida plena, progênie e gado em abundância. A lua é certamente uma das manifestações desse poder. Aquele que percebe as qualidades da lua, que não são mais que a expressão dos poderes divinos do Ser Supremo, é abençoado com uma vida plena, progênie e gado em abundância. Aquele que percebe este princípio e percebe igualmente a Fonte da qual ele emana transforma-se ele próprio na moradia desses poderes divinos.



Ao entoarmos este mantra vêdico, seguramos um punhado de pétalas de flores entre as palmas das mãos, que ficam unidas em *añjali mudrā* na altura do coração. Se não tivermos flores frescas, poderemos substituir essa oferenda por arroz cru e inteiro, misturado com cúrcuma em pó. Nesse caso, seguraremos o arroz dentro da mão direita fechada e com a palma voltada para baixo, mantendo a esquerda aberta por baixo dela. Ao vocalizarmos a última palavra do mantra, *samarpayāmi*, oferecemos as flores ou o arroz no altar com um sentimento de entrega e devoção.

**|*17*|*Āratī*|**

*Oṁ gaṇānāṁ tvā gaṇapatiṁ havāmahe*
*kaviṁkavināmupamaśravastamam*
*jyeṣṭharājaṁ brahmaṇāṁ brahmaṇaspata*
*ānaḥ śṛṇvannūtibhiḥ sīda sādanam*
*Oṁ āvāhitābhyaḥ sarvābhyo*
*devatābhyo namaḥ*
*divya maṅgaladīpāratikyaṁ sandarśayāmi|*
*ācamanīyaṁ smarpayāmi*
*maṅgalākṣatān samarpayāmi|*

**17. *Āratī*, a adoração com a chama**

*Oṁ*. Oremos a Śrī Gaṇapati, mestre e protetor dos justos, sábio entre

os sábios, preeminente entre os nobres, protetor do conhecimento dos eruditos. Śrī Gaṇapati, por favor, ouve nossas preces e protege-nos com teus poderes. Preparamos o melhor lugar do nosso lar e em nós mesmos para ti. Por favor, manifesta-te e favorece-nos. Louvamos a todos os deuses que testemunharam este *pūjā*.

**|*18*| *Rakṣadāraṇam*|**
*Indra stomena pañcadaśena*
*madhyamidaṁ vātena sagareṇa*
*rakṣa rakṣa dhārayāmi*|



**18. Saudação a Indra, rei dos *devas***
Ó Indra, Senhor da prosperidade material e espiritual! Por favor, protege o espaço entre o céu e a terra e protege igualmente a mente, que está entre o corpo e a alma, assistida pelos quinze nobres poderes e virtudes [as cinco forças vitais, *prāṇas*, os cinco sentidos, *jñānendriyas*, e as cinco faculdades de ação, *karmendriyas*]. Assim como a atmosfera está preenchida de ar, da mesma maneira a mente é preenchida com força vital, devoção e amor por ti. Visto a armadura da tua proteção e das tuas bênçãos.

Logo após o *āratī*, colocamos a lamparina no altar e, ao pronunciarmos este mantra, segurando uma flor na mão direita com o talo voltado para cima, fazemos três círculos com ela sobre a chama. Ao pronunciarmos as últimas palavras do mantra, colocamos a flor aos pés da deidade e juntamos as palmas em *añjali mudrā*.

Agora, oferecemos a chama do *dīpak* aos outros presentes. Oferecemos o fogo a cada pessoa, apresentando a lâmpada na altura do coração. Cada um irá "tomar" o fogo para si, passando os dedos de ambas as mãos sobre a chama, e depois levando a luz primeiramente para os olhos e depois para o coração.

Os deuses e devas podem nos ver através do fogo sagrado e enviarem suas bênçãos através dele. Se houver convidados especiais na sala, o fogo deve ser apresentado primeiramente a eles. Em seguida, a chama é apresentada a cada um dos presentes, circulando pelo ambiente em sentido horário. No entanto, o pūjarī pode permanecer em pé perto do altar, enquanto que os participantes se dirigem ao fogo para obterem a bênção. Se o pūjarī estiver sozinho, ele poderá pedir a bênção da chama neste momento. Se ele estiver fazendo a cerimônia para os demais, não. Finda esta parte do ritual, a chama é oferecida uma última vez à deidade e colocada perto desta no altar.



**|*19*| *Arpaṇam*|**
*Anayā yathā śaktī kṛta*
[colocamos aqui o período do dia da lista abaixo]
*pūjāyā bhagavān sarva devātmakaḥ|*
*Śrī Mahagaṇeśvarāyaḥ suprītaḥ*
*suprasanno varado bhavatu|*
Os cinco períodos do dia são:
|*1*| *uṣāḥ kālā* – alvorecer
|*2*| *prātaḥ kālā* – manhã
|*3*| *madhyāhnakālā* – meio-dia
|*4*| *sāyaṅkālā* – entardecer
|*5*| *ūrdhvayāmakālā* – noite

**19. Consagração final**
Da melhor forma possível, fizemos hoje este nosso *pūjā* para te honrar, Śrī Gaṇapati. Que estas oferendas possam te agradar. Que possas desfrutar delas. Que te sejam prazerosas. Rodeados pela tua energia, entregamo-nos a ti, Gaṇapati.

Antes de recitar o mantra acima, pegamos um pouco de arroz com a mão esquerda, passando-o imediatamente para a palma da mão direita. Acrescentamos ao arroz três colheres de água e fechamos

a mão. Sustentamos o arroz e a água colocando a mão esquerda por baixo da direita enquanto fazemos o mantra. Ao vocalizarmos as últimas palavras, colocamos o arroz e a água no recipiente do *tīrtha*. Os sacramentos são distribuídos, então, entre os presentes, na seguinte ordem: cinzas sagradas (*vibhūti*), água consagrada (*tīrtha*), pó de cúrcuma (*kuṅkuma*), pó de sândalo (*chandanaṁ*), oferendas de alimento (*naivedya*) e flores. Se você estiver fazendo o *pūjā* sozinho, poderá degustar as oferendas de alimento. Do contrário, não. Se muitas pessoas estiverem participando, uma segunda pessoa poderá auxiliar na distribuição dos sacramentos, com exceção das cinzas sagradas, que serão sempre distribuídas pela pessoa que conduziu a cerimônia (*pūjāri*).



**|20| *Visarjanam*|**
*Oṁ āvāhanaṁ na jānāmi na jānāmi visarjanam|*
*pūjāñcaiva na jānāmi kṣamyatām parameśvara|*
*mantrahīnam kriyāhīnam bhaktihīnam sureśvara|*
*yat pūjitaṁ mayādeva paripūrṇaṁ tadastume|*
*anyathā śarāṇam nāsti tvameva śaraṇam mama|*
*tasmāt kāruṇyabhāvena rakṣa rakṣa Gaṇeśvara|*
*Oṁ tat sat Oṁ|*

**20. Saudação final e pedido de desculpas**

Querido Śrī Gaṇapati, nós não conhecemos os meios corretos de te invocar e de nos comunicar contigo, como tu és. Não recebemos o conhecimento exato dos rituais, portanto deves ignorar e perdoar quaisquer erros ou omissões que tenhamos cometido, Gaṇapati. Não conhecemos os mistérios dos mantras ou do *dharma*, e ignoramos as sutilezas da verdadeira devoção. Não obstante, pedimos teu perdão. Aceita, por favor, nossas oferendas, do jeito que foram feitas, tomando-as como exatas e completas. Tu és nosso único refúgio, Śrī Gaṇapati. Com tua natureza de bem-aventurança, protege àqueles que te adoram.

Fazemos este pedido de desculpas final, mantendo as palmas das mãos unidas em *añjali mudrā*. Esta é a maneira formal e sincera de finalizar o ritual. Após fazermos as últimas palavras do mantra, *Oṁ tat sat Oṁ*, batemos suavemente as palmas, juntos, três vezes. Agora, podemos nos inclinar. Havendo completado o *pūjā*, é desejável permanecermos sentados, com a atenção internalizada, percebendo a energia de Gaṇapati em nosso interior. Surge um grande benefício pessoal quando nos damos a oportunidade de levar para nossa alma os sentimentos purificados, a energia vital e a presença de Gaṇapati que o ritual mobilizou e que permanecem no ambiente após a conclusão.



A oferenda externa é o caminho da ação (*kriyā*). A oferenda internalizada é o caminho do Yoga. Ambas, juntas, fecham o círculo que sustenta o praticante em sua vida espiritual, fortalecendo e atualizando na vida cotidiana a resolução de levar adiante a busca pela compreensão total da sua real identidade. Esse é o verdadeiro alicerce do objetivo final do praticante: *mokṣa*, a libertação do sofrimento, das aflições, dos condicionamentos e dos débitos kármicos passados.

## Śrī Gaṇapati *pūjā* simplificado

**– para gente sem tempo –**

Perante a deidade, fique com os olhos fechados e as mãos unidas em *añjali mudrā* durante algumas respirações para aquietar o pensamento. Faça os mantras com a consciência de que você está invocando a força de Śrī Gaṇapati.

Ao pronunciar a palavra *samarpayāmi* (literalmente, "eu ofereço"), ofereça dois *akṣāthas* a Śrī Gaṇapati, com amor e devoção (*akṣātha* é arroz inteiro, colorido com cúrcuma e um pouco de água. O *akṣātha* pode ser preparado com antecedência para a semana e mantido perto do altar). Este *pūjā* dura apenas alguns minutos.

É importante visualizar claramente cada parte da oferenda e perceber que, mesmo num ritual simplificado como este, Śrī Gaṇapati ficará

muito feliz com o convite que nós lhe fazemos para que nos visite e manifeste sua energia no nosso dia-a-dia.

Lembre-se, igualmente, de que o propósito interior do *pūjā* é purificar o campo astral e a energia sutil do ambiente, estabelecer uma conexão com os mundos interiores e invocar a presença do Divino.

1. *Oṁ dhyānaṁ samarpayāmi* – Medito em Śrī Gaṇapati.
2. *Oṁ āvāhanaṁ samarpayāmi* – Invoco a força de Śrī Gaṇapati.
3. *Oṁ ratnasiṁhāsanaṁ samarpayāmi* – Ofereço um trono com pés de leão a Śrī Gaṇapati.
4. *Oṁ pādyaṁ samarpayāmi* – Ofereço água para lavar os pés de Śrī Gaṇapati.
5. *Oṁ arghyaṁ samarpayāmi* – Ofereço água para lavar as mãos de Śrī Gaṇapati.
6. *Oṁ āchamaniyaṁ samarpayāmi* – Ofereço água para Śrī Gaṇapati beber.
7. *Oṁ ṣṇānaṁ samarpayāmi* – Ofereço água para Śrī Gaṇapati banhar-se.
8. *Oṁ maha abhiṣekaṁ samarpayāmi* – Ofereço *abhiṣekaṁ* (aspersão de água sagrada) a Śrī Gaṇapati.
9. *Oṁ pratiṣṭāpayāmi* – Ofereço assento a Śrī Gaṇapati para que permaneça entre nós.
10. *Oṁ vasthram samarpayāmi* – Faço oferendas a Śrī Gaṇapati.

Ao concluir, coloque as mãos em *añjali mudrā*, unidas em frente ao coração e, mantendo os olhos fechados por um minuto, agradeça mentalmente pela benção da visita que Gaṇapati faz à sua casa. Se você achou este ritual curto demais, poderá incluir, após este ponto, a repetição do mantra de Gaṇapati, *Oṁ Gaṁ Gaṇapatāye namaḥ*, durante 27, 54 ou 108 repetições, inspirando pausadamente pelas narinas entre mantra e mantra.

Depois do *pūjā*, opcionalmente, faça um *āratī*, oferecendo luz (a chama de uma lamparina, um *dīpak* ou até mesmo uma vela) à deidade, fazendo movimentos circulares em sentido horário com o fogo, ao mesmo tempo em que você vocaliza ou ouve o *cd* com o *āratī* de Gaṇapati. Ao

longo do *āratī*, ofereça a chama a quem estiver presente, para que seja tocada por eles. Para finalizar, ofereça a chama novamente à deidade.

## Lista de itens para fazer *pūjā*:

1. o altar e uma imagem sagrada (*mūrti*);
2. dois *dīpastambhas* grandes (lâmpadas de pé, com pavios e *ghī*, manteiga clarificada);
3. fósforos e incenso;
4. *karpūr* (cristais de cânfora), *kuṅkuma* (pó vermelho), *gopichandam* (argila sagrada) e *chandanaṁ* (pó de sândalo) para oferecer à deidade e colocar nos presentes;
5. um jarro de água limpa;
6. *śaṅkha* (instrumento de sopro feito de uma concha do mar), um sino, um *dīpak* (lamparina ( para queimar a cânfora ou a manteiga clarificada) e mais um *dīpak* com pavio e *ghī*, que deve ficar aceso ao longo do ritual todo ou, idealmente, ao longo do dia inteiro;
7. flores inteiras, pétalas, um *japamālā*, *ākṣatha* (arroz com cúrcuma);
8. dois *kalaśas* (jarro de prata ou cobre que sustenta um coco inteiro, decorado com folhas de mangueira), dois pedaços novos de tecido, um coco seco e inteiro, meio quilo de arroz inteiro, uma moeda de ouro ou prata (o *kalaśa* representa a deidade e deve ser colocado do lado da *mūrti*, imagem sagrada);
9. noz-moscada (6 unidades), bananas, folhas de bananeira e mangueira para decorar o altar e os *kalaśas;*
10. *naivedya* ou *prasāda* (oferenda do alimento): cinco bananas, arroz cozido e um coco seco;
11. este ou outro livro com os mantras e procedimentos;
12. uma bandeja de *ṣapād* para a *prasāda*: oferenda de doce, parecido com o halva, que todos os presentes comerão no fim, preparado com semolina, leite, *ghī*, açúcar, bananas, canela e

cardamomo. Cozinham-se os ingredientes numa panela até formar uma pasta gostosa e cheirosa. Uma vez pronta, o *ṣapād* decora-se com pistaches ou amêndoas fatiadas;

13. Se você quiser vestir-se à maneira hindu, poderá usar um *dhoti* ou *luṅgi*. Esta vestimenta, que consiste apenas num pano de algodão claro enrolado na cintura, não tendo costuras, representa o desapego dos laços materiais, emocionais e mentais. Isso é útil para tomarmos distância das preocupações do dia-a-dia, na hora em que formos fazer o ritual.



## Receita de *gajjar halvā* para a oferenda de alimento (*naivedyam*)

Ingredientes:

500 g de cenoura
200 g de açúcar
900 ml de leite fresco
50 g de *ghī* ou manteiga
25 g de uva passa
8 sementes de cardamomo pilado
15 g de amêndoas sem pele e cortada em lâminas ou
15 g de pistache

Cozinhe a cenoura ralada e o açúcar no leite até este evaporar. Tome cuidado para não grudar na panela. Use fogo baixo. Depois adicione o *ghī* e a uva passa e refogue por mais 25 minutos, mexendo constantemente. Apague o fogo e acrescente o cardamomo pilado. Despeje numa travessa e enfeite com as amêndoas ou os pistaches. Durante a preparação, cultive uma atitude serena e faça mantras para manter um estado de atentividade plena. ॐ

*Pedro Kupfer pratica e ensina Yoga em Florianópolis.*
cadernos@yoga.pro.br

# Por que Gaṇeśa cavalga um rato?

## Reflexões sobre o mito purâṇico de Gajamukha

Se você visitar a Índia, verá freqüentemente imagens do deus Śiva cavalgando um touro branco, Viṣṇu, voando sobre uma imensa águia ou Sarasvatī, atravessando o universo num belo cisne. E, certamente, o que mais irá chamar sua atenção é o fato de que Gaṇeśa, o deus com cabeça de elefante, cavalga um rato. Você poderá se perguntar: mas por que um rato?

*por Pedro Kupfer*

**Escultura em pedra de Gaṇeśa sem a tromba. Mamleśvar Mandir, Omkareśar, Índia.**
(Fonte: foto de Rodrigo Gomes Ferreira)

Esses animais que aparecem junto aos deuses hindus são seus veículos divinos chamados *vahanas*, em sânscrito. Os *vahanas* são expressões, aliados ou formas de energia que chegam aonde os próprios deuses não conseguem chegar. Mas com Gaṇeśa é diferente.

Gaṇeśa está associado, na Índia, com a boa sorte e a prosperidade. Porém, na tradição do Yoga, ele é muito mais do que isso. Os Purāṇas são uma extensa coleção de crônicas de deuses, heróis e sábios da Índia antiga. Eles foram elaborados pelos sábios de antigamente para nos ensinarem através de metáforas. Algumas das histórias que encontramos neles têm como objetivo nos ajudar a lembrarmos algumas lições essenciais na vida espiritual.



A história que segue, e que responde à pergunta do título, é uma das mais importantes dos Puraṇas. Ela narra a batalha que o deus-elefante travou contra o demônio Gajamukha. Gajamukha era um *yogi* que, devido à austeridade de suas práticas espirituais, tinha-se tornado tão poderoso que era considerado invencível. Infelizmente, como acontece com alguns *yogis*, ele se perdeu no caminho e acabou utilizando sua energia espiritual para fazer o mal. As coisas ficaram críticas para a estabilidade do mundo quando ele expulsou os deuses do céu. Estes, aterrados e sem poderem fazer nada para deter o demônio, chamaram Gaṇeśa para que os ajudasse.

No início do confronto, o deus-elefante não pôde fazer muita coisa, pois Gajamukha era realmente poderoso e nenhuma arma utilizada contra ele conseguia atingi-lo. Eles se digladiaram nos céus por milênios, esgotando suas energias, sem que nenhum dos dois lutadores conseguisse sobrepujar o outro. No fim, Gaṇeśa fez um grande sacrifício e arrancou sua própria presa direita, arremessando-a contra o demônio com tanta força concentrada que este ficou seriamente ferido. Ao mesmo tempo, Gaṇeśa lançou-lhe uma maldição, condenando-o a transformar-se num rato. O sortilégio funcionou e Gajamukha virou um roedor. Imediatamente, Gaṇeśa saltou sobre o rato e começou a domá-lo.

Qual é a lição espiritual escondida nesta história esquisita? Neste mito, o deus-elefante representa a Consciência Pura (Puruṣa, em sânscrito). O elefante simboliza o imenso poder dessa Consciência, que é a essência de cada ser humano. Com sua força inigualável, o elefante é capaz de realizar proezas que nenhum outro animal conseguiria fazer. No entanto, ele dificilmente irá machucar alguém. Ao mesmo tempo, este animal é muito inteligente, sensível, protetor e solidário com seus companheiros. Essas qualidades, aliadas à sua índole pacífica e amorosa, tornam-no um ótimo símbolo da Consciência Pura.



No outro extremo, o rato, com seu jeito inquieto, simboliza a mente humana, sempre correndo de lá para cá, perdendo-se em experiências, devaneios e fantasias. A mente, assim como o rato, está sempre nervosa, faminta e com medo e fica continuamente procurando novas experiências para alimentar seus infinitos desejos. E, assim como o rato tem hábitos noturnos, a mente parece estar sempre escondendo-se e fugindo da luz do espírito, preferindo caçar furtivamente nas sombras dos condicionamentos inconscientes.

A mente pode ser um belo aliado na caminhada espiritual, mas pode igualmente tornar-se um sério obstáculo, obliterando a luz da Consciência. Quando ela é utilizada de maneira negativa e egoísta, pode ser nefasta. Você não precisa procurar muito para achar os Gajamukhas da nossa era; terrorismo, corrupção e violência são alguns dos demônios que assombram nossa civilização. Porém é possível que identifiquemos nossos próprios demônios interiores: os Gajamukhas do medo, da raiva ou do sofrimento, travando uma batalha diária para suprimir a Consciência.

Quando isto acontecer, está na hora de Gaṇeśa entrar em ação e lutar para colocar sob seu controle as forças negativas da mente. É provável que um rato não consiga enxergar o tamanho real de um elefante. Da mesma forma, é provável que nossas mentes sejam incapazes de perceber a força interior escondida no mais fundo da nossa alma. Quando temos a oportunidade de que nossa alma nos revele sua felicidade

intrínseca, a energia mental é automaticamente direcionada para trabalhar construtivamente pelo nosso bem.

Se você olhar para uma imagem qualquer de Gaṇeśa, verá que sua presa direita está sempre faltando. Lembre que ele aniquilou o demônio com ela. Através deste símbolo, os sábios estão nos dizendo que ele está além das dualidades e que sua mente está em estado de unidirecionalidade.

O nome Gaṇeśa deriva da combinação de duas palavras: *gaṇa* (mais comumente grafada *guṇa*) e *īśā*. Os *gaṇas* ou *guṇas* são os ingredientes que determinam a forma do universo, ou melhor, as formas nas quais a natureza se organiza: estabilidade, movimento e harmonia (*tamas*, *rajas* e *sattva*). Na mitologia, esses constituintes do mundo manifestado são simbolizados pelo exército de espectros e coribantes que acompanha o deus Śiva. Īśā ou Īśvara significa "inteligência", "controle", "controlador", e se traduz comumente como "Senhor". Gaṇeśa, portanto, é a inteligência que dirige e organiza as forças da natureza. É por isso que Gaṇeśa é, entre outros atributos, o senhor do *karma*, aquele que controla e dirige a lei de causa e efeito.



É provável que os símbolos contidos neste e noutros mitos hindus surpreendam a mente ocidental. No entanto, uma imagem que no início possa parecer grotesca, como a idéia de um deus com cabeça de elefante montando um rato, oferece camadas e mais camadas de significações diferentes que nos serão reveladas somente quando compreendermos que estes símbolos não foram escolhidos aleatoriamente. Eles foram cuidadosamente vislumbrados pelos sábios de outrora para nos ajudar a entendermos hoje algumas coisas importantes sobre nós mesmos, como, por exemplo, quem nós somos e para onde estamos levando nossas vidas. ॐ

Pedro fundou o Yogashala e ensina Yoga em Florianópolis.
cadernos@yoga.pro.br

# O *yogi* e o imperador

O imperador grego Alexandre Magno invadiu a Índia no ano 326 antes de Cristo, estabelecendo colônias na terra que viu o Yoga nascer e iniciando, assim, o primeiro grande intercâmbio cultural, filosófico, artístico, técnico e comercial entre Oriente e Ocidente. Um capítulo pouco conhecido do encontro entre esses dois mundos é o da curiosidade que as práticas espirituais da Índia despertaram nos recém-chegados.

*por Pedro Kupfer*

**Um devoto oferece cabeças humanas para a deusa Kālī. ilustração contemporânea.**
(Fonte: PATTANAIK, Devdutt. *Devi: the mother-goddess.* Mumbai: Vakils, Feffer and Simons Ltd, 2000, p.86.)

Uma vez que o exército grego conquistou a cidade de Taxila, no atual Paquistão, e nela se estabeleceu, Alexandre quis conhecer as idéias e o modo de vida daqueles que se dedicavam à busca espiritual, os *jñāna yogis* upanishádicos, que foram chamados de sofistas pelos macedônios. A palavra *sophista* significa "sábio" em grego.

Para saciar sua curiosidade, o imperador mandou chamar o sábio Mandanis que morava nas montanhas próximas à cidade. As condições para a visitaforam as seguintes: se o *yogi* aceitasse visitá-lo e o impressionasse com sua sabedoria, Alexandre o cobriria de ouro e presentes. Se não aceitasse o convite, seria decapitado. Dada sua dupla condição, de imperador e invasor, Alexandre não podia nem queria sair da cidade para visitar o sábio na floresta. Era o sábio quem deveria interromper seus afazeres para visitá-lo, salvando assim sua vida, ou morrer, se se recusasse a fazê-lo.



Escreve o cronista grego Estrabão: "Oescritus [discípulo do filósofo Diógenes] narra ter sido enviado por Alexandre para falar com os sábios, pois o imperador sabia que estas gentes andavam sempre nuas, dedicando-se à prática espiritual, e que eram consideradas em grande estima pela população".

Se o *yogi* aceitasse visitá-lo e o impressionasse com sua sabedoria, Alexandre o cobriria de ouro e presentes. Se não aceitasse o convite, seria decapitado.

O detalhe é que a comunicação entre ambos os povos enfrentava um obstáculo virtualmente intransponível. Para ter uma conversação, gregos e indianos precisavam de dois intérpretes diferentes: um que traduzisse cada frase do grego para o persa e outro que traduzisse do persa para a língua local. Isso tornava as discussões filosóficas estéreis e frustrantes. Ciente dessa situação, Mandanis, o *yogi*, recusou-se a participar do diálogo e declinou o convite para a visita, sem se deixar impressionar pela promessa dos tesouros nem se amedrontar pela ameaça explícita da sua morte iminente.

"Com um sorriso complacente no rosto", segundo narra nosso cronista, o *yogi*, apenas levantando a cabeça do monte de folhas onde descansava, respondeu ao enviado do imperador com as seguintes palavras: "O que Alexandre me oferece e os presentes que ele me promete são coisas absolutamente inúteis para minha pessoa. As coisas que prezo, e que são realmente importantes e úteis para mim, são estas folhagens, que são minha casa, estas plantas florescendo, que me sustentam com seu delicioso alimento, e a água que acalma minha sede. Todas as outras possessões e objetos obtidos com ansiosa preocupação irão se provar nefastas para aqueles que as acumulam e produzem apenas sofrimento e vergonha, coisas das quais todos os pobres mortais estão repletos".



"No que me diz respeito", continuou o sábio, "repouso sobre as folhagens da floresta e, não tendo nada que precise ser cuidado ou guardado, fecho meus olhos em sono tranqüilo. Se tivesse ouro para cuidar, meu sono não seria assim. A terra me provê com tudo, como a mãe alimenta com seu leite o filho. Vou para onde quiser e não tenho preocupações que me sobrecarreguem, [nem faço ações] contra minha vontade.

Possessões e objetos obtidos com ansiosa preocupação irão se provar nefastas para aqueles que as acumulam e produzem apenas sofrimento e vergonha, coisas das quais todos os pobres mortais estão repletos

Mesmo se Alexandre cortar minha cabeça, ele não poderá destruir minha alma. Minha [...] alma retornará a seu mestre, abandonando meu corpo como uma veste usada, deixada sobre a terra, da qual, aliás, ele veio. [...] Que Alexandre seduza com suas promessas e aterrorize com suas ameaças aqueles que desejam o ouro e as riquezas, ou aqueles que temem a morte. Contra pessoas como nós, essas duas armas são inúteis. [...] Volta, então, e diz para Alexandre: 'Mandanis não tem necessidade de nada que seja teu e, conseqüentemente, não irá até ti. Se quiseres alguma coisa dele, vem tu mesmo visitá-lo'."

Sabemos que o imperador não visitou o *yogi* mas, impressionado com suas palavras e firme atitude, poupou-lhe a vida. Com o Yoga, tem sido dessa mesma forma, desde o início dos tempos: se quisermos ter um encontro com ele, precisaremos nos mover em sua direção. Somente conseguiremos colher os benefícios do Yoga em função do que aportarmos a ele. Se nossa motivação for equivocada, não poderemos esperar muita coisa.

Enquanto nosso ego-imperador se recusar a descer do trono para ir com humildade ao Yoga, deixando de lado a arrogância e a cegueira espiritual, a verdadeira sabedoria yogue estará sempre fugindo de nós mesmos, como uma miragem.



Enquanto nosso ego-imperador se recusar a descer do trono para ir com humildade ao Yoga, deixando de lado a arrogância e a cegueira espiritual, a verdadeira sabedoria *yogue* estará sempre fugindo de nós mesmos, como uma miragem. Quatro coisas podem nos desviar do caminho:

1. confundirmos os meios com os fins,

2. praticarmos com a atitude errada,

3. não entendermos o que estamos fazendo,

4. deixarmo-nos surpreender pelas armadilhas do ego.

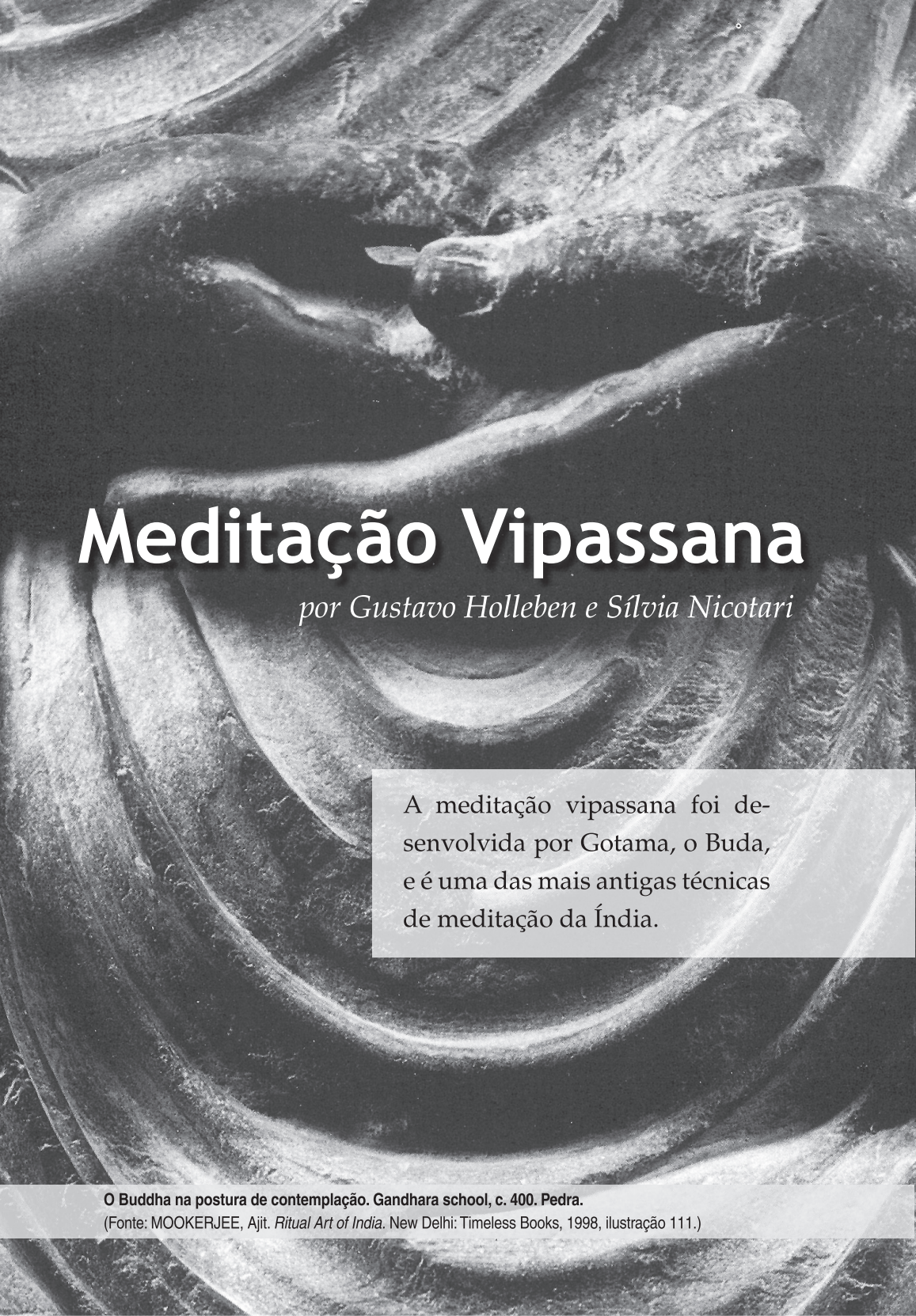
Portanto, antes de querermos ter sucesso no Yoga, devemos compreender claramente o que ele é e como devemos nos relacionar com ele. Estudar é fundamental. Tem sido assim desde que o Yoga existe.

Pedro Kupfer ensina Yoga e mora em Florianópolis.
cadernos@yoga.pro.br

# Meditação Vipassana

*por Gustavo Holleben e Sílvia Nicotari*

A meditação vipassana foi desenvolvida por Gotama, o Buda, e é uma das mais antigas técnicas de meditação da Índia.



**O Buddha na postura de contemplação. Gandhara school, c. 400. Pedra.**
(Fonte: MOOKERJEE, Ajit. *Ritual Art of India.* New Delhi: Timeless Books, 1998, ilustração 111.)

## O surgimento da prática

Buda nunca ensinou uma religião direcionada à formação de qualquer tipo de seita. Ele ensinou *Dhamma*, o caminho para a liberação. Por isso a prática de suas técnicas não é uma conversão religiosa e tampouco está limitada somente aos budistas. Se todos os seres humanos compartilham os mesmos sofrimentos, as práticas com o propósito de erradicação de tais problemas torna seu uso universal.

Vipassana significa "ver as coisas como elas são". É um processo de autopurificação através da auto-observação. É uma técnica que vai além da distração da mente quando aparecem os sentimentos negativos. Outras técnicas, como por exemplo focar a atenção em um objeto de devoção, podem ser funcionais para nos tirar da negatividade do momento, mas apenas no nível consciente. Dessa maneira, acabamos com a agitação mental empurrando e acumulando a negatividade nas profundezas do inconsciente. Podemos conquistar uma camada de paz e harmonia na superfície, porém, internamente, tornamo-nos um vulcão adormecido que, mais cedo ou mais tarde, explodirá violentamente.



Buda descobriu o "caminho do meio" em relação ao sofrimento do ser humano, evitando os dois extremos: o da repressão e o da livre manifestação. Enterrar o negativismo no inconsciente não o erradicará; e permitir sua manifestação desenfreada com ações, verbais ou físicas, apenas criará mais problemas. Mas, se apenas observarmos, então a impureza desaparecerá e estaremos livres.

Na prática de meditação vipassana, nossa respiração e sensações são os dois elementos que nos conduzem pelo processo. Durante a meditação, quando algo negativo surge, percebemos a respiração perdendo o fluxo normal e, neste momento, sem repreendê-la, observamos as sensações presentes que nos mostram o que não está bem. Tomar consciência destas sensações, desta maneira, é um fenômeno físico-mental que nos ensina a encarar nossos sofrimentos sem perder o equilíbrio e também sem multiplicá-los; pelo contrário, deixamos as impurezas se manifestarem até desaparecerem. Este processo de realização através da experiência direta purifica e oferece uma visão mais adequada, pela prática

do desapego em todos os níveis (físico, mental, emocional), como forma de libertar-se dos condicionamentos prejudiciais, como a cobiça, a ira, o medo, enfraquecendo-os até serem eliminados. A partir disto, as qualidades latentes benéficas (amor, compaixão, alegria, equanimidade) podem emergir e se desenvolver. Essa técnica permite que o praticante encare as tensões e os problemas da vida diária de forma mais tranqüila e equilibrada. E contribui positivamente para a sociedade como uma das rodas que gira no sentido da erradicação do sofrimento.

Vivenciar Vipassana traz uma oportunidade de reconhecer-se e perceber quando as sensações, as emoções e os pensamentos oscilam, e reconhecendo-os, vem o trabalho de não reagir, nem se identificar com essas flutuações.



## Vivenciando a técnica

Atualmente, o ensino da tradição de meditação vipassana é coordenado mundialmente por N. S. Goenka, que segue a tradição do último Sayagyi U Ba Khin da Birmânia (Myanmar). Depois de ter sido treinado por seu professor durante quatorze anos, N. S. Goenka iniciou seus ensinamentos de Vipassana em 1969, na Índia.

Para aprender a praticar Vipassana é necessário comprometer-se a estar em retiro completo durante dez dias, gratuitos, cumprindo os horários e o código de disciplina estabelecidos num programa. A técnica é ensinada em vários centros pelo mundo e, no Brasil, os retiros acontecem no Centro de Meditação Vipassana Dhamma Santi, em Miguel Pereira, RJ.

Estes cursos não são fáceis. O processo introspectivo da autopurificação exige trabalho duro. Pelos seus próprios esforços, os estudantes chegam às suas próprias realizações - ninguém pode trabalhar por eles. Portanto, a meditação só servirá àquele que deseja trabalhar seriamente e observar todo o programa, para seu próprio benefício e proteção.

O primeiro passo para aprender vipassana é dizer “sim” à técnica e aceitar o programa simples e profundo, exigente e eficaz do retiro. Com esta prática, vem o grande desafio de conseguir observar-se sem relutar ou fugir, pois este é um padrão natural perante as dificuldades.

**O que não é Vipassana:**

- Não é um rito ou ritual baseado na fé cega.
- Não é um entretenimento intelectual ou filosófico.
- Não é uma cura através do repouso, umas férias ou uma oportunidade de confraternização.
- Não é uma fuga dos problemas e atribulações da vida diária.

**O que é Vipassana :**

- Uma técnica para erradicar o sofrimento.
- Uma arte de viver que permite uma contribuição positiva para a sociedade.
- Um sistema de purificação mental que nos permite afrontar todas as tensões e problemas da vida de maneira calma e equilibrada.

A mente reativa tenta nos distrair o tempo todo desviando o foco, enfraquecendo a concentração, dispersando o poder interno de nos manter centrado, puros, conscientes, atentos, fortes, flexíveis, criativos, enfim, equânimes para "ver as coisas como elas são". O segundo passo é silenciar e respirar com total atenção e presença.



Todos os estudantes devem observar o Nobre Silêncio – o silêncio do corpo, palavra e mente – desde o início do curso até a manhã do último dia. Está proibida toda forma de comunicação com os outros estudantes, seja por meio de gestos, palavras, nota escrita, etc. Deve-se cultivar o sentimento de que se está trabalhando em completo isolamento.

Se a experiência fez sentido para você, como dever de casa, deve-se parar pelo menos por duas vezes no dia durante 1 hora para praticar a meditação Vipassana. Se possível, formar grupos com aqueles que já passaram pelos dez dias. Voltar ao retiro sempre que conseguir, não deixando passar mais do que um ano, para reencontrar e firmar os votos com a meditação. Outra maneira de se passar os dez dias é através do trabalho voluntário. É recomendável trabalhar na cozinha ou como supervisor, para sentir o lado do serviço e da doação (Karma Yoga).

Gustavo Holleben ensina Haṭha Yoga em Florianópolis
gustavoyoga@hotmail.com

Sílvia Nicotari ensina Vinyasa Yoga em Florianópolis
snicotari@hotmail.com

# Yoga e Autotransformação

*por Simone Boger*

"O segredo é começar com o foco interno, o estado mental muito positivo e puro que vem do autopreenchimento ou, digamos, da auto-realização. A idéia, então, é usar esse tipo de energia para preencher todas as suas outras obrigações. É uma questão do calibre de energia que você traz para suas metas. Comece com o entendimento de que seu primeiro propósito nessa vida é entender e fazer surgir a dignidade de seu estado divino."

*Asas da Alma*, Dadi Janki[1]

**Rāḍhā retorna de um passeio para recolher flores de lótus. Rajasthani, Bundi, séc. XVIII, Prince of Wales Museum, Bombay. Detalhe de uma miniatura.**
(Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India*. London: Thames and Hudson Ltd, 1990, ilustração 31.)

Apesar de o Yoga estar avançando pelo mundo e se desdobrando em novas ramificações e versões em seu percurso, pouco se fala sobre seu poder transformador. E, no entanto, desde sua origem, e mesmo atualmente, é a energia do pensamento concentrado, ou o poder do Yoga, que o torna a base sobre a qual uma grande transformação interior pode acontecer.

Podemos dizer que um *yogi* é aquele que olha para dentro e, desde esse ponto interno, pode perceber as múltiplas implicações na expressão de sua energia, seja em pensamentos, palavras ou ações. Além de conhecer sua natureza mais profunda, o *yogi* também sabe como se conectar a uma fonte divina externa e mais elevada do que ele, de onde extrai sua força e clareza. Yoga é, portanto, a união com o Divino, um estado meditativo que dá acesso privilegiado ao amor em sua forma mais pura e ao conhecimento em sua forma mais refinada.



Podemos dizer que um *yogi* é aquele que olha para dentro e, desde esse ponto interno, pode perceber as múltiplas implicações na expressão de sua energia, seja em pensamentos, palavras ou ações.

Num primeiro momento, a autopercepção tem como meta levar ao reconhecimento de minhas qualidades inerentes. É uma investigação sobre quem sou de fato, sobre quais são as virtudes e princípios que me guiam, que são minha força interior. Há qualidades originais – *svādharma* - que fazem parte da estrutura da alma.

O estado de introspecção consciente vai gradualmente resgatando a auto-estima e dando um impulso de coragem que me ajuda imensamente na hora de detectar minhas fraquezas -- as únicas pedras que realmente existem em meu caminho. Quando olhadas em profundidade e transformadas em seu oposto virtuoso, essas imperfeições não apenas cessam de me obstruir, mas também revelam potenciais imensos de energia disponível antes bloqueada.

A partir deste estado de auto-respeito, é possível uma checagem sem grandes dramas ou *emocionalismos*. Afinal a dança dos *yogis*, assim como a dança de Śiva, é sempre sobre seus próprios demônios. A idéia é massacrar o ego!

Somados a isso há um método e grande força de vontade. *Saṅkalpa* é uma palavra recorrente no caminho do Yoga. É precso haver determinação, pois você vai enfrentar a correnteza.

Tudo, então, começa com o eu. Este é um dos aspectos que fazem com que *jñāna* - o conhecimento espiritual - seja considerado o primeiro dos quatro pilares do caminho do Yoga. Há *jñāna* (conhecimento), Yoga (meditação), *dharna* (assimilação) e *seva* (serviço). Um sentido de responsabilidade e prazer, mesmo nas ações mais rotineiras, é como um termômetro indicando o quanto a teoria (*jñāna*) foi absorvida (*dharna*) na prática. Só então o compartilhar com outros pode ter alguma repercussão, pode ser reconhecido como sabedoria. Percebemos que as palavras vindas de uma pessoa íntegra reverberam justamente porque são preenchidas de verdade. E verdade é a manifestação da alma no seu estado puro.



> "O primeiro esforço é tornar-se verdadeiro consigo. Isso porque, quando existe honestidade espiritual, fica fácil receber ajuda de Deus. Obter ajuda de Deus é o empenho maravilhoso dessa época. Contudo somente uma alma experiente saberá como fazer isso realmente. Você tem de saber como pegar a mão d'Ele e colocá-la no seu coração e cabeça. Isso significa prestar atenção completa à qualidade de seus sentimentos e pensamentos e fundamentar-se na sua identidade como um ser espiritual eterno. Isso o preenche com as qualidades de seu estado divino original: paz, amor, bem-aventurança e força. Sentir a mão de Deus em sua coração e cabeça deste modo faz com que você fique completamente centrado e alinhado com seu eu mais elevado. Mesmo em

meio ao caos total – interno ou externo –, você consegue permanecer responsável por cada pensamento, palavra e ação."
Dadi Jańki

O *jñāna* é muito amplo e, à medida em que avançamos, torna-se cada vez mais ilimitado e profundo. Sempre há novas descobertas, novas fronteiras a serem exploradas. Alguns aspectos têm relação com o entendimento básico das leis naturais - como o *karma* e o *dharma* - e também com uma visão diferente de tempo, que entende a trajetória da alma e coloca o destino futuro em nossas mãos.



Na tradição espiritual mais antiga da Humanidade – o *Sanātana Dharma*, hoje conhecido como hinduísmo -, existe o memorial de uma época em que seres humanos divinizados e perfeitos habitavam este mundo. Eles são lembrados como *devatās* – seres que irradiam luz – e mostrados com um halo ao redor da cabeça, um símbolo para o estado iluminado do saber. Muitos também são retratados segurando um disco e chamados de *svādarṣaṅchakradharis* – aqueles que giram "o disco da auto-realização".

A maior parte dessas imagens traz um olhar internalizado e doce, emoldurado por um rosto sereno ou transcendente. É uma beleza singular que mostra o olho interior como ponto de apoio e poder e revela que o corpo é temporário e *ātman* - a alma – é, na verdade, o ser eterno. É com quem podemos nos identificar. O poder espiritual vem, portanto, de nos sintonizarmos com essa essência virtuosa que somos e de investirmos nela nossa energia. Todo o resto é bagagem extra, os acessórios no caminho. E existe uma parafernália deles!

Na tradição espiritual mais antiga da Humanidade – o *Sanātana Dharma*, hoje conhecido como hinduísmo -, existe o memorial de uma época em que seres humanos divinizados e perfeitos habitavam este mundo.

Desta perspectiva mais ampla de vida, surge o olhar que percebe as ligações entre o externo e o interno, que sabe que nossa rotina está

sempre refletindo dimensões e questões internas do ser. Perceber essa sincronia é uma especialidade que podemos desenvolver, já que muitas de nossas posturas e hábitos mentais tornaram-se inconscientes. Desde a Antiguidade, algumas ciências se dedicaram a revelar as conexões sutis entre o externo e o interno: a Astrologia é uma delas. Se formos espertos, há sempre lições a serem aprendidas, há revelações em cada cena. E há leveza, muita leveza, quando a vida passa a ser encarada como uma peça ou *līlā* – o drama divino - que é.

Desvendar certos mistérios e resgatar segredos trazem um tipo de liberdade do ego, uma "intoxicação espiritual" expressa por muitos *yogis* desde a Antiguidade.



Tornar a vida *yogue* um caminho de autotransformação é um desafio prazeroso. É sentir-se como a jóia no meio do pó, o lótus que brota da lama, pois há sempre muito trabalho a ser feito. Mas há também força e luz, há o poder que vem da meditação. Sem isso, uma transformação real seria praticamente impossível.

Novamente cito Dadi Jańki, uma de minhas professoras, com 70 anos de prática de Rāja Yoga:

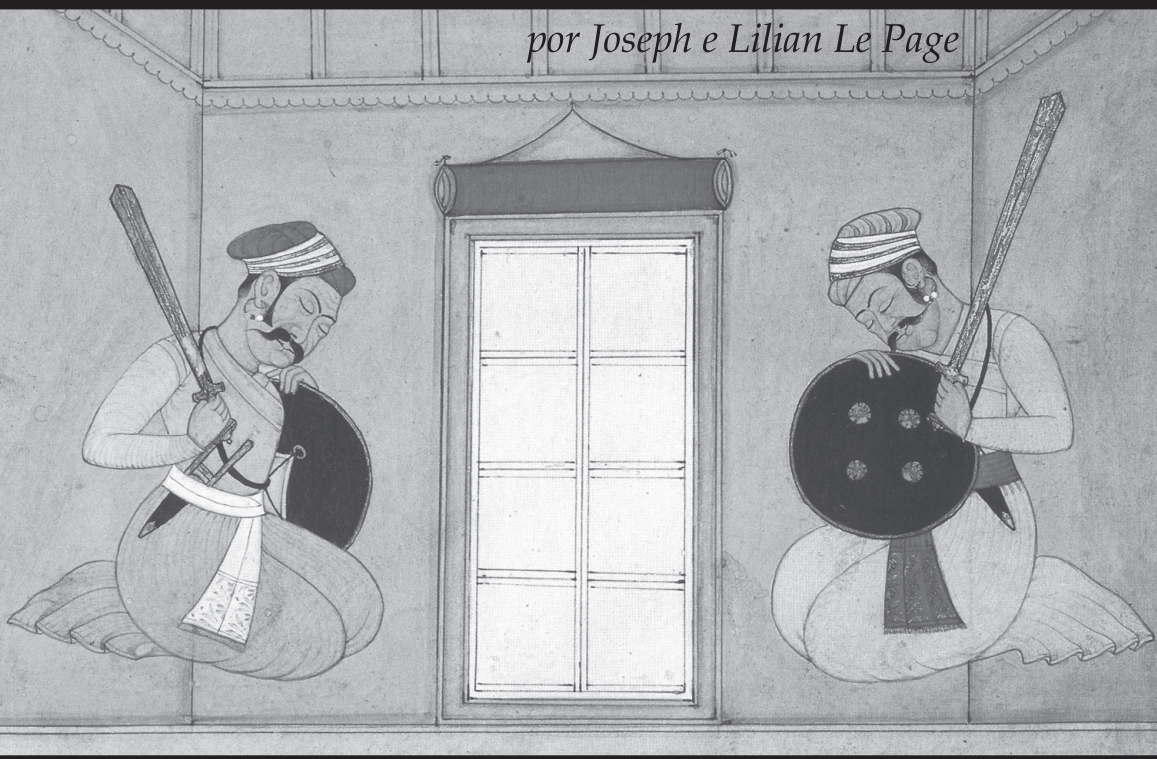
> "É o intelecto - *buddhi* - o responsável por formar a ligação com Deus. Mas ele não será capaz de fazer isso se a mente não o deixar. Em outras palavras, primeiro a mente tem de se tornar pacífica e cooperar. Para que a alma se ligue a Deus, o intelecto e a mente têm de trabalhar juntos. Só quando há um tipo de harmonia assim entre os dois, pode haver esse elo com Deus. Na realidade, é isso que chamamos de Yoga." Dadi Jańki.

Simone Boger ensina Rāja Yoga e é jornalista.
simoneboger@hotmail.com

[1] *Asas da alma: libertando sua identidade espiritual.* São Paulo: Editora Gente, 1999.

# O caminho e a prática espiritual

*por Joseph e Lilian Le Page*



A espiritualidade é, algumas vezes, considerada como um afastamento da existência mundana. Esta abordagem assume que há um aqui, para começar, e um lá, para chegar. Há inúmeros problemas com esta abordagem, e um dos mais óbvios é que muitas pessoas não têm certeza de onde estão e, portanto, não sabem onde é o ponto de partida.

**Guardas dormindo. Kishangarh, Rajasthan, dezembro de 1983.**
(Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India.* London: Thames and Hudson Ltd, 1990, ilustração 6.)

## A natureza da espiritualidade

A essência do caminho espiritual é desenvolver a objetividade através da remoção dos filtros de condicionamento que nos fazem ver o mundo de uma maneira específica. As maneiras subjetivas que usamos para visualizar o mundo, somadas, formam a nossa personalidade do dia-a-dia. Todo o processo de Yoga traz a expansão de nossa visão, para que esta se torne maior do que a identidade limitada descrita em nossa carteira de identidade. Conforme nos tornamos mais objetivos e menos centrados no pequeno eu, fica mais fácil evitarmos conflitos e diferenças com outros seres pequenos. Este conflito de necessidades e vontades, no qual há ganhadores e perdedores, é o oposto da jornada espiritual. A objetividade total conseqüentemente nos faz ver o mundo como ele é. Isto inclui nos vermos como parte de um grande processo, o qual inclui o desembaraço de todos nossos potenciais - material e espiritual - dentro da compreensão de nós mesmos.



## *Karma* – A natureza da ação e reação

Todo o processo de Yoga traz a expansão de nossa visão, para que esta se torne maior do que a identidade limitada descrita em nossa carteira de identidade.

Como mencionado, *karma* significa "ação", e sendo um princípio *yogue*, refere-se à lei natural do universo, onde toda ação tem uma reação. Nas nossas vidas pessoais, normalmente nos falta a percepção para vermos a ação do *karma* porque não enxergamos a corrente de causa e efeito com suas inumeráveis repercussões. Nossas preferências pessoais focam no pequeno e no estreito de tal forma que agimos como um cavalo de antolhos, tentando satisfazer nossas necessidades imediatas sem ao menos enxergarmos todas as ramificações e inter-relações que nossas ações criam. É uma ação em cadeia que começa com cada uma de nossas ações e continua através do tempo e espaço, afetando tudo e todos no universo.

Devido ao fato de morarmos em um mundo de outros indivíduos, muitos dos quais também agem com visão e perspectiva limitadas, conflitos e competições juntamente com sua resultante dor emocional e perdas são uma parte ou uma parcela da vida. O ciclo de sofrimento, cuja principal causa é a identificação com a personalidade limitada e seu âmbito estreito, é chamado *saṁsāra*. Ela é descrita como uma roda contínua através de existências incontáveis.

## *Dharma* – Alinhando com os ritmos do Universo



O caminho para sairmos deste círculo é o desenvolvimento da ampla compreensão da relação entre causa e efeito que forma o contexto invisível para todas as nossas ações. Pode ser comparado a uma onda buscando a relação entre ela e o oceano, as marés, os ventos, as fases da lua e todos os outros fatores que afetam sua existência. Esta compreensão da relação entre nossas vidas individuais como microcosmo e os ritmos do universo maior como macrocosmo é a essência da jornada espiritual e a essência do Yoga. Quando este alinhamento ocorre, descobrimos que cada um de nós tem um papel único no desenrolar desta jornada do Universo. Cada um de nós possui talentos e habilidades únicas, os quais podemos alinhar com os ritmos do Universo e, desta maneira, vivermos a vida que nos foi destinada. Este alinhamento com os ritmos universais é chamado *dharma*, ou viver nossa verdade.

Nas nossas vidas pessoais, normalmente nos falta a percepção para vermos a ação do *karma* porque não enxergamos a corrente de causa e efeito com suas inumeráveis repercussões.

## A natureza da meditação

A meditação é o processo primário de remoção daquilo que não somos para desenvolvermos o autoconhecimento de quem realmente somos. Longe de ser um método para transcender o mundo, a meditação nos

ajuda a desenvolver a objetividade para vermos o mundo como ele é e quem nós realmente somos. Esta visão clara da vida é idêntica à liberdade espiritual, pois o ciclo do sofrimento humano, que é chamado *saṁsara*, é caracterizado por mudanças constantes, ao passo que a clareza obtida através da meditação nos leva a um eu mais profundo, que é permanente, infindável e imutável. A meditação funciona de três maneiras básicas para nos ajudar a desenvolver o conhecimento do nosso eu verdadeiro. Primeiro, a meditação nos ajuda a treinarmos a mente e o sistema nervoso para que eles sejam um veículo apropriado na busca do autoconhecimento. Este treinamento ocorre através da focalização da mente em um objeto ou som, tanto interno quanto externo.



Estes objetos podem ser a respiração, a observação de uma vela, ou um *yantra* (um diagrama criado para a meditação), ou a repetição de um mantra ou som sagrado. Estas práticas controlam a mente condicionada. Segundo, a prática da meditação cria um espaço onde as reações e hábitos condicionados podem vir à tona e ser liberados. E, finalmente, a meditação cria um espaço de quietude onde o verdadeiro eu, cuja natureza é a consciência infinita e êxtase, pode se revelar. Neste processo, muitas experiências supranaturais e transcendentais podem ocorrer, e isto só é natural porque o Universo é infinitamente grande e poderoso. Se estas experiências são vistas como um belo reflexo de uma fonte energética, elas podem ser úteis, mas quando nos identificamos com elas, podem nos afastar da clara visão da nossa verdadeira natureza, que é imutável, opondo-se às experiências de meditação que estão mudando.

Esta compreensão da relação entre nossas vidas individuais como microcosmo e os ritmos do universo maior como macrocosmo é a essência da jornada espiritual e a essência do Yoga.

## Condicionamento – O fruto do processo evolucionário

Se a consciência infinita é nossa verdadeira natureza, por que precisamos praticar Yoga para achá-la? A jornada do ser humano é o descobrimento de sua verdadeira natureza, mas é uma longa jornada, enraizada na evolução humana. Uma parte desta evolução é a individualidade. Através da individualidade, a mudança, o aprendizado e a transformação podem ocorrer. Uma geração passa por um processo de aprendizado de algo e transfere a informação para a próxima geração. O processo pode parecer demorado e doloroso, mas, em relação ao tempo que existe no vasto Universo, os três milhões de anos da evolução humana são literalmente um piscar de olhos. Podemos visualizar o processo da evolução humana como o processo de crescimento de uma criança da infância até a idade adulta. Cada uma de nossas jornadas é parte do processo de desenvolvimento total, no qual indivíduos têm contato, competem e cooperam uns com os outros para melhor se adaptarem ao seu ambiente. Quando observamos nossas vidas, percebemos que somos os produtos acumulados de condicionamentos nos níveis cultural, evolucionário, social, familiar e individual.



## A prática de viver a espiritualidade

Adaptações que garantem grandes graus de conforto e segurança com certeza não são o fim do processo evolucionário. Isto se torna óbvio ao analisarmos a evolução tecnológica, ao longo dos anos, que não trouxe maior felicidade para o ser humano. Na verdade, podemos facilmente argumentar que as pessoas nas sociedades "primitivas", e até mesmo em sociedades rurais agrícolas, eram muito mais felizes do que as pessoas de hoje. Para traçarmos a real intenção da evolução humana, precisamos analisar a faísca original do manifesto de consciência das pinturas primitivas nas cavernas, rituais e cerimônias de antigamente. Eles intuíram uma centelha ou

essência da vida que é o fundamento do impulso religioso e de todas as práticas espirituais. Juntamente com a habilidade do homem de se adaptar facilmente ao ambiente, também podemos observar a evolução da consciência. É dentro deste aspecto da evolução que a felicidade pode ser encontrada, pois a consciência é a manifestação da fonte de vida, que é a nossa própria natureza. A realização da consciência nos dá o significado filosófico e religioso da vida, bem como as experiências vividas de momento em momento. Quando a conexão com a consciência existe em forma de crença, ela é chamada de religião, e quando a consciência existe como uma experiência de vida momento a momento, é chamada de Yoga.



## Prática espiritual – Abrindo a flor da consciência

Todas as adaptações e sucessos dos seres humanos no mundo físico estabelecem o palco para a evolução da consciência, que é idêntica à jornada espiritual. A espiritualidade se desenvolveu por completo na civilização hindu da Índia antiga, pois havia prosperidade e segurança que proporcionaram lugar e espaço para o desenvolvimento espiritual. O processo espiritual em si, contudo, não é um processo de se acrescentar nada, mas sim aquele de descobrimento, desembaraço, e que permite gerar uma consciência que está sempre presente, pois é a própria fonte e natureza da vida. Talvez a melhor analogia seja aquela do botão e da flor; esta última está presente dentro do botão como um potencial, mas requer condições apropriadas para florescer. Da mesma forma, a consciência, que inclui nossa experiência de unidade e completude está presente em nós, mas requer condições adequadas para se manter. Uma

A espiritualidade se desenvolveu por completo na civilização hindu da Índia antiga, pois havia prosperidade e segurança que proporcionaram lugar e espaço para o desenvolvimento espiritual.

Cada um de nós passa por um processo de condicionamento nos níveis inconsciente, consciente e subconsciente. Isto inclui o condicionamento para a sobrevivência por milhares de anos da evolução humana

parte da criação destas condições apropriadas é o que acrescentamos ao processo em termos de espaço e tempo para prática. A parte mais importante para permitirmos que a consciência aflore é a remoção dos obstáculos que estão no caminho.

## A prática espiritual como descondicionamento



Cada um de nós passa por um processo de condicionamento nos níveis inconsciente, consciente e subconsciente. Isto inclui o condicionamento para a sobrevivência por milhares de anos da evolução humana – o condicionamento de diversos anos em uma tradição cultural específica, o condicionamento de várias gerações em nossas famílias, religião e cultura, e, finalmente, o condicionamento que ocorre na vida presente. A maior parte de nosso condicionamento ocorre na infância e não é facilmente acessível à personalidade convencional. Por este motivo, um caminho para o conhecimento ou um método de conhecimento é necessário para que possamos desembaraçar as camadas de condicionamento e descobrir nossa natureza essencial. O método requer prática regular, pois é surreal imaginarmos que podemos desembaraçar as camadas de condicionamento sem esforço contínuo. Uma das definições do Yoga é "meios e maneiras", e o Yoga é sinônimo de todas as técnicas e abordagens usadas para a remoção destas camadas de condicionamento que representam uma identificação com nossa personalidade. Na linguagem dos *Sūtras* de Yoga, estas camadas de condicionamento que nos separam do nosso Eu Verdadeiro são chamadas de *vṛttis*, literalmente "movimentos". Quando estes movimentos alcançam uma completude natural e relaxada é que estamos no estado de Yoga. Por esta razão, o Yoga é definido nos Sutras de Yoga como *yogaśchittavṛttinirodhaḥ* – o estado de

Yoga ocorre quando todos os movimentos na mente relacionados à nossa identificação conosco mesmos como personalidade descansam dentro da descoberta do nosso Verdadeiro Ser.

## A natureza da prática

A prática de Yoga assume duas formas básicas que levam ao mesmo objetivo de descondicionamento para que tenhamos mais clareza na visão. O primeiro é chamado de *viyoga* e envolve a nossa separação daquelas influências condicionadas que continuamente atrapalham nossa visão. O exemplo fundamental de *viyoga* é *sannyāsa*, ou seja, a renúncia pela qual o *yogi* deixa para trás o mundo cultural, de amigos e família que representa o ser condicionado. A segunda forma de prática de Yoga é chamada *saṁyoga* e envolve o juntar-se ou identificar-se com práticas que apóiem a compreensão do nosso eu verdadeiro. Isto inclui estar na companhia de mestres espirituais, escutar os ensinamentos e fazer as diversas práticas de Yoga. É recomendável que se fique com apenas uma prática por um determinado período, porque estas práticas são projetadas para trazer à superfície e nos revelar traços de personalidade que geralmente produzem profunda dor. Se mudarmos de prática para prática poderemos experimentar momentos de êxtase e completude, mas isto evitará que tragamos para a superfície os padrões centrais estabelecidos que são fonte de nosso mais profundo sofrimento. A prática possui dois aspectos fundamentais. O primeiro é *abhyāsa*, que se refere à parte intencional da nossa prática, o que precisamos fazer para irmos do ponto A ao ponto B. O segundo aspecto da prática é a *vairāgya*, que se refere à entrega. Esta última relacionada ao princípio-chave de que a prática de Yoga não é criar nada novo, mas simplesmente revelar o que já está presente. O Yoga é uma jornada do aqui para cá, removendo todos os obstáculos presentes ao longo do caminho.

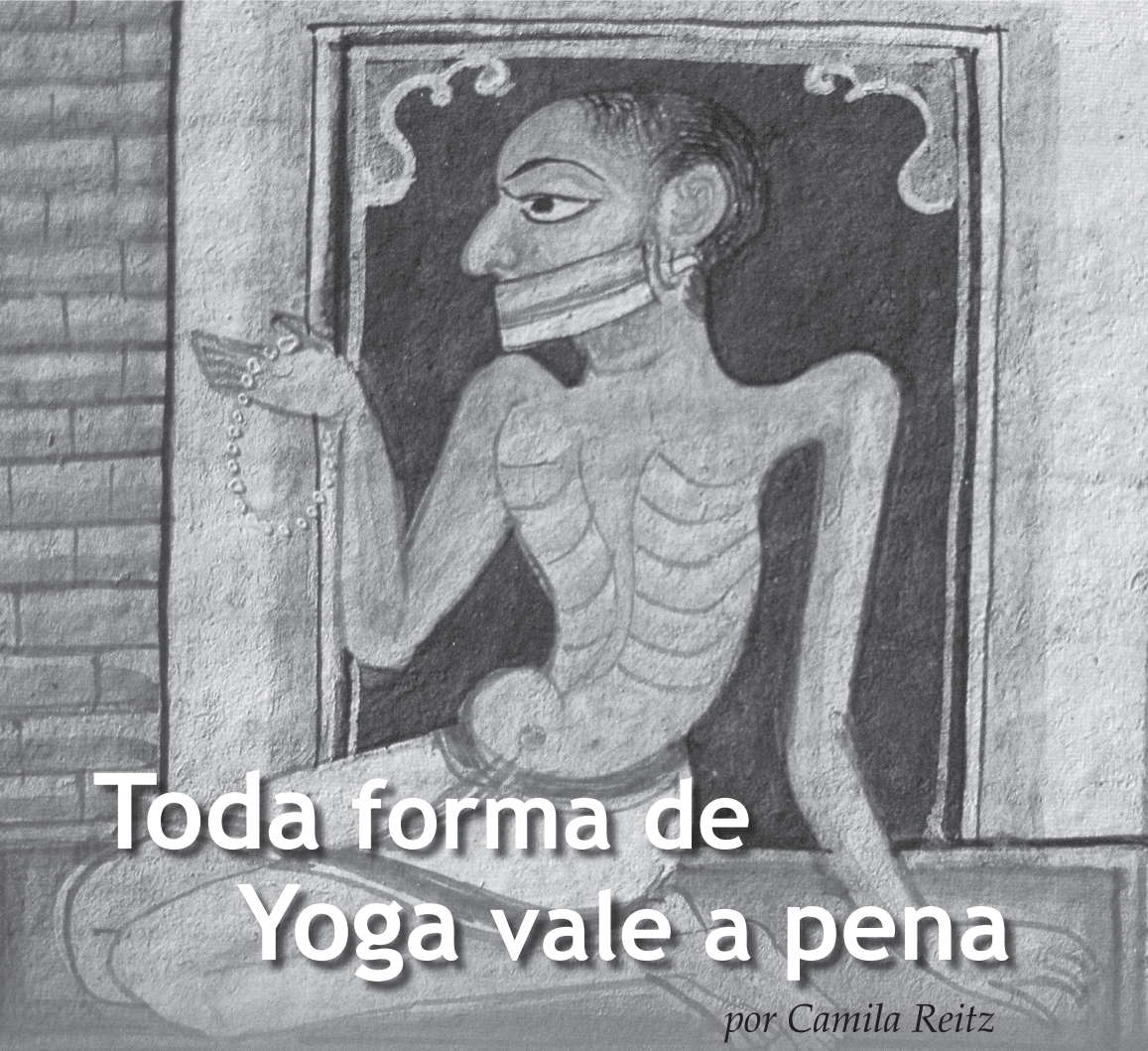
O papel de mediador da jornada de transformação espiritual é executado por um aspecto do nosso eu verdadeiro chamado de consciência de testemunha.

## A natureza da testemunha

Conforme saímos da personalidade condicionada em direção ao "eu" profundo, um mediador se faz necessário neste processo para integrar o "eu" cotidiano com o "eu" expandido em desenvolvimento. O papel de mediador da jornada de transformação espiritual é executado por um aspecto do nosso "eu" verdadeiro chamado de consciência de testemunha. O testemunho é essencial porque profundos padrões de condicionamento que atuam há milhões de anos de evolução não são facilmente revelados e descartados. Condutas básicas, como agressão, desejo, competição e sexualidade, permanecerão na jornada espiritual por muito tempo, e, dado o poder destas condutas, a simples intenção de não as possuir é insuficiente. Na realidade, travar uma guerra contra nossas próprias condutas psicobiológicas só faz com que elas sejam reprimidas, mandando-as para baixo dos panos onde elas se escondem e depois contra-atacam com maior ferocidade. Por outro lado, a consciência de testemunha permite que estas condutas venham à superfície, aceita-as como aspectos da evolução humana, desenvolve uma compreensão de seu funcionamento e, finalmente, as vê como aspectos da personalidade limitada. Esta visão clara por parte da testemunha permite a libertação da personalidade limitada. Quando percebemos que o ser limitado não é quem nós realmente somos, a inclinação para nos identificarmos com ela diminui e, conseqüentemente, desaparece por inteiro.



Joseph e Lilian Le Page ensinam Yoga e dirigem o
Centro de Yoga Montanha Encantada.
iytbra@terra.com.br



# Toda forma de Yoga vale a pena

*por Camila Reitz*

Você já pensou sobre qual é a sua motivação em relação à prática de Yoga? Qual o seu objetivo ao praticar? Essa pergunta é válida porque a sua motivação é um ponto muito importante no caminho do Yoga.

**Um monge janinista. India oriental, séc. XVIII, coleção particular. Miniatura.**
(Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India.* London: Thames and Hudson Ltd, 1990, ilustração 112.)

Ao ter uma atitude interior correta você irá, com certeza, seguir na direção do autoconhecimento. No entanto, não importa o porquê de você ter iniciado a prática de Yoga, não importa o que lhe chamou a atenção em relação à prática. Você pode ter sido atraído pelo Yoga porque tem algum problema de saúde e seu médico lhe recomendou esta prática, ou, quem sabe, porque quer diminuir a ansiedade, melhorar a postura, ou simplesmente porque você ouviu dizer que o Yoga deixa o corpo bonito. Muitas pessoas se aproximam do Yoga por razões que não incluem o objetivo final dele, mas, ao praticarem, é inevitável que esse objetivo se modifique, pois sua transformação interior também é inevitável. Quando utilizamos as técnicas de Yoga, começamos um caminho de volta para casa. Assim que começamos a praticar Yoga, é como se estivéssemos entrando numa casa abandonada, para onde nos mudaremos. Temos então de arrumar, limpar, pintar, deixar tudo bem arrumado para fazer a mudança. Ou seja, começamos a cuidar mais do que colocamos para dentro do nosso organismo. Cuidando da dieta, melhoramos nossa postura não só física, mas interior em relação às situações da vida, ficamos mais atentos aos nossos pensamentos e sentimentos, para então podermos habitar realmente o nosso ser e entrar em contato com nossa própria natureza. Isso é válido principalmente no início, quando os efeitos são bem visíveis: a disposição aumenta, o corpo se torna mais leve e começamos a prestar mais atenção aos nossos atos. É por isso que o que importa é praticar e manter o foco e a motivação correta, pois dessa forma o Yoga irá se manifestar dentro de você.



Muitas pessoas se aproximam do Yoga por razões que não incluem o objetivo final dele, mas, ao praticarem, é inevitável que esse objetivo se modifique, pois sua transformação interior também é inevitável.

Através da minha própria experiência, percebo que quanto mais me dedico ao Yoga mais perto dele me sinto e fico em paz e em harmonia comigo e com as pessoas em volta de mim. Iniciei a prática de Yoga

aos 18 anos, quando me cansei do astral das academias e dos objetivos que me levavam a elas. No início, não levava muito a sério, mas também não faltava a uma aula. Comecei a curtir cada vez mais, apesar da dificuldade em me concentrar e a terrível falta de flexibilidade. E a partir daí o Yoga nunca mais saiu da minha vida; em alguns momentos esteve totalmente presente, em outros momentos, um pouco mais afastado, mas sempre presente. Realmente o Yoga foi um presente em minha vida. Durante esses 13 anos de prática, minha motivação mudou várias vezes e sempre se transforma, pois, às vezes, foco mais na parte dos *āsanas*, às vezes, mais no estudo, às vezes, mais na prática de *santoṣa* (contentamento) no dia-a-dia.



Na verdade, nem o seu objetivo em relação à prática importa, já que, através do envolvimento com o Yoga, este objetivo vai se transformando juntamente com você. Muitas pessoas iniciam a prática porque querem ficar com o corpo em forma, ou porque querem aliviar a tensão do dia-a-dia, e, quando se dão conta, o Yoga já tomou conta da vida delas, tornando-se uma prática espiritual.

Então, o que podemos perceber é que qualquer forma de Yoga vale... O que realmente importa é sua auto-observação. Às vezes, fica difícil entender o porquê da existência de tantos métodos diferentes. Por não conseguirmos compreender esse fato da forma correta, acabamos por julgar, e então deixamos de nos colocar na postura do *yogi*, aquele que não julga e não se envolve, apenas observa. Fica ainda mais difícil de entender este fato, porque as divergências entre os métodos podem ser muito marcantes. O importante é termos a consciência de que todos os caminhos podem levar ao mesmo lugar. Que os vários métodos foram criados por mestres e sábios diferentes e servem para praticantes diferentes. Basta você perceber o que é importante para você, que método faz você dar passos

Na verdade, nem o seu objetivo em relação à prática importa, já que, através do envolvimento com o Yoga, este objetivo vai se transformando juntamente com você.

em direção ao caminho final do Yoga. Afinal, a sua atitude interior e motivação em relação à prática são mais determinantes do que o método que você escolhe; praticando a auto-observação, os resultados da prática irão acontecer independentes de qualquer coisa.

Em nossa cultura dualista, do sim e do não, do preto ou do branco, acabamos por achar que, se eu pratico esse tipo de Yoga, ele é o melhor que existe, portanto, se meu amigo pratica outro tipo de Yoga, ou não é bom o suficiente ou não é Yoga. Os julgamentos com base apenas nas observações superficiais nos confundem facilmente. Assim como o açúcar e o sal podem ser confundidos para quem olha de longe, sem sentir o sabor, ao julgar a prática ou o método de Yoga do outro, você pode se enganar. Por isso, reafirmo que toda a forma de Yoga vale a pena; o ideal é você encontrar aquela que possa melhor se adequar ao seu estilo de vida, à sua forma de ser.



Algumas pessoas falam que fazer somente prática de *āsanas* não é espiritual. Elas estão enganadas, pois o *haṭha yogi* trata seu corpo como um templo, e a prática de *āsanas* é a prece que purifica o corpo, que faz com que a alma viva livre dentro do templo. É interessante lembrar que, ao mover o corpo físico, estamos movendo todos os outros corpos: energia, emoções, sabedoria e bem-aventurança. Mesmo aquelas pessoas que procuraram o Yoga para apenas cuidar do corpo irão sem querer se envolver e retirar muito mais da prática do que esperavam. Isso porque a prática de *āsanas* faz com que consigamos entrar em contato com nosso corpo e com as emoções registradas nele. Através dos *āsanas* abrimos nossos corações, e essa abertura nos leva para o caminho espiritual.

Mas o que é seguir um caminho espiritual? Existem muitas formas, no meu modo de ver, de se seguir um caminho espiritual. Às vezes, é dar a oportunidade a si mesmo de voltar atrás, de refletir caso tenha

É fácil fazer Yoga na sala de aula ou num quarto fechado. Difícil é quando interagimos com as pessoas e com o mundão lá fora. Praticar Yoga é manter a consciência quando a coisa aperta. O Yoga começa em presença das dificuldades.

feito algo que não foi legal. É seguir a ética do Yoga na vida lá fora. É saber se respeitar e respeitar os outros. É estar presente no presente, seguindo o chamado do coração. É se esforçar e saber ceder. É saber esperar, pois esperar faz parte do processo de aprender, e aprender é viver o espírito do novo. É saber que é errando que se aprende. Então, se você se percebe por momentos com a atitude errada em relação à prática, relaxe, reveja e transforme. Transforme-se!



Para saber se você está no caminho certo, é interessante perceber se a sua prática está fazendo-lhe bem, se você se sente feliz ao praticar, se descobre coisas sobre você mesmo, se consegue se conhecer, aquietar a mente, ficar em paz e fazer a coisa certa no dia-a-dia, ou seja, seguir os *yamas* e *niyamas*, o guia ético do *yogi*. Aí, sim, você está no caminho certo! É fácil fazer Yoga na sala de aula ou num quarto fechado. Difícil é quando interagimos com as pessoas e com o mundão lá fora. Praticar Yoga é manter a consciência quando a coisa aperta. O Yoga começa em presença das dificuldades. São nestes momentos de dificuldade que você vai perceber se o Yoga está realmente funcionando. O Yoga se manifesta quando, ao invés de reagir agarrado aos seus condicionamentos, você consegue se manter inteiro e agir livremente, a partir do chamado do seu coração.

Camila Reitz é co-fundadora do Instituto Dharma - Yogashala em Florianópolis.
camila@devi.com.br

# *Yoga Sūtras de Patañjali*

## Aforismos 5 e 6

*apresentação, tradução e comentários por Pedro Kupfer*

A atitude e o estilo em que estes aforismos estão redigidos podem nos parecer muito pessimistas. Com pessimismo, Patañjali começa dizendo que os *vṛttis* são aflitivos ou não-aflitivos.

**Brahma, Viṣṇu e Śiva venerando Saraswatī, deusa do aprendizado. Miniatura Pahari.**
(Fonte: PATTANAIK, Devdutt. *Devi: the mother-goddess*. Mumbai: Vakils, Feffer and Simons Ltd, 2000, p.23.)

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टा अक्लिष्टाः ॥ ५॥

*vṛttayaḥ pañchatayyaḥ kliṣṭā akliṣṭāḥ || 5 ||*

*Os vṛttis* são de cinco tipos: alguns aflitivos e outros não aflitivos.

*vṛttayaḥ* = flutuações psicomentais
*pañchatayyaḥ* = quíntuplo
*kliṣṭā* = sofrimento
*akliṣṭā* = não-sofrimento



No terceiro *sūtra*, Patañjali define o estado de Yoga como a natureza essencial do homem (*svarūpa*). Posteriormente, no quarto aforismo, ele explica o que acontece quando o homem está fora desse estado identificando-se com os movimentos da vida psicomental (*vṛttis*). Agora o autor procede à descrição e definição desses diferentes *vṛttis*, explicando que todos os *vṛttis* que dão corpo à paisagem interior resumem-se a apenas cinco formas: conhecimento correto, conhecimento errôneo, ilusão, sono e memória.

A atitude e o estilo em que este aforismo e os seguintes estão redigidos podem nos parecer muito pessimistas. Com pessimismo, Patañjali começa dizendo que os *vṛttis* são aflitivos ou não-aflitivos. Ele não fala em prazer. *Akliṣṭa* significa "ausência de sofrimento", mas não necessariamente "presença de prazer".

Esse aparente pessimismo constitui o ponto de partida de toda a filosofia Sāṁkhya-Yoga e é reflexo da insatisfação do praticante em relação à própria condição humana e sua miséria inerente. No entanto, esse pessimismo inicial dá lugar a uma atitude muito construtiva na hora de se propor uma solução definitiva para a charada da existência condicionada.

Vejamos o comentário de Vyāsa a este aforismo:

> "Os *kliṣṭas*, as propensões aflitivas, são os processos psíquicos que se baseiam em aflições, como a ignorância e outras, e

são as fontes de todas as latências subconscientes (*vāsanās*). Os *akliṣṭas*, *vṛttis* não-aflitivos, são os que dizem respeito à iluminação final (*khyati*) e se opõem à ação dos *guṇas*. Alguns *vṛttis* podem ser percebidos como não-aflitivos e, ainda assim, encontrar seu lugar no rio dos *vṛttis* aflitivos. Podem aparecer propensões não-aflitivas entre as aflitivas e vice-versa. As impressões latentes são geradas tanto pelos processos mentais que conduzem ao sofrimento, como também por aqueles que conduzem à libertação.

Estas impressões latentes, por sua vez, dão lugar a novos *vṛttis*. Desta forma, até que a concentração absoluta seja alcançada pela consciência no estado de supressão (*nirodha*), a roda das flutuações e impressões continuará girando. Quando a consciência se liberta da ação dos *guṇas*, uma vez desvencilhada das sementes da instabilidade, repousa em sua própria natureza. Ou seja, existe unicamente em seu próprio ser, reabsorvendo-se em sua matriz."



As misérias existenciais constituem o "depósito kármico" do subconsciente *(karmāśaya)*. Esse arquivo subconsciente não condiciona apenas o que somos agora, mas ainda o que seremos no futuro.

As palavras *kliṣṭa* e *akliṣṭa*, que estamos traduzindo aqui como "aflição" e "não-aflição", foram interpretadas de maneiras muito diversas ao longo do tempo. Para alguns autores, elas designariam as fontes de dor/prazer, ou sofrimento/não-sofrimento. Para outros, esse par de palavras significaria ainda "desgraça/não-desgraça" ou "miséria/não-miséria". Qualquer uma destas possibilidades de tradução, que reduzem os conceitos de *kliṣṭa* e *akliṣṭa* a apenas um único par de palavras, estará limitando o significado mais profundo desses termos. Para uma correta compreensão deles, precisamos nos remeter ao conceito de *kleśa*, ou miséria existencial, mencionado por Patañjali no terceiro aforismo do segundo capítulo.

Os *kleśas* permanecem latentes em todas as atividades humanas. Essa fonte inata de sofrimento existencial foi definida no *Mahabhārata* (XII:204,16) nestes termos:

> "Assim como as sementes tostadas no fogo não podem mais germinar, da mesma forma o Ser (*ātman*) não é mais afetado pelos *kleśas* [uma vez que estes foram] queimados no [fogo do] conhecimento (*jñāna*)".

São justamente estes *kleśas* os responsáveis pelos nossos condicionamentos, que nos mantêm presos à existência condicionada e nos impedem de perceber nossa real natureza. Patañjali irá explicar, no próximo capítulo (*sūtra* II:12), que estas misérias existenciais constituem o "depósito kármico" do nosso subconsciente (*karmāśaya*). Esse arquivo subconsciente não condiciona apenas o que somos agora, mas ainda o que seremos no futuro. Estudaremos com mais profundidade os diferentes estados em que estas misérias existenciais se manifestam no início do capítulo II.



**प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ ६ ॥**

*pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtayaḥ || 6 ||*

[Eles são] cognição correta, cognição errada,
ilusão, sono e memória.

*pramāṇa* = conhecimento válido
*viparyaya* = conhecimento equivocado
*vikalpa* = imaginação
*nidrā* = sono
*smṛtaya* = lembrança

A natureza da natureza, Prakṛti, é o movimento eterno. São diversas as formas que o movimento assume quando a força criativa exerce sua atividade. Os *vṛttis*, modulações da consciência, são uma dessas formas. A priori, assim como o *yogi* não consegue controlar as forças

da natureza, tampouco pode *aniquilar* as instabilidades da paisagem interior. Portanto o grande desafio do Yoga não é deter o fluxo do pensamento, mas cessar a *identificação* (*sārūpyam*) com esse fluxo, como ficou claro no quarto aforismo deste capítulo.

Os cinco tipos de atividade psicomental mencionados no *sūtra* anterior podem ou não dar lugar a estados aflitivos. Essas cinco categorias de pensamentos/sentimentos não constituem uma tentativa do autor de classificar exaustivamente os tipos de atividade psicomental possíveis. Elas devem ser observadas desde o ponto de vista da própria prática, como padrões psíquicos (*vṛttis*) que se repetem. Diante desses padrões, o *yogi* precisa permanecer atento para saber reconhecê-los e cultivar, a cada momento, a desidentificação (*nirodha*).



Vejamos brevemente em que consistem estes cinco tipos de *vṛttis*. *Pramāna* significa "medida" ou "padrão" e, aqui, define o conhecimento válido. É o que aprendemos ao percebermos as coisas por nós mesmos, através da percepção ou da dedução, ou ainda pelo testemunho de outrem. *Viparyaya* em sânscrito é "erro" e designa o *vṛtti* em que a percepção não coincide com a realidade. O *Yoga Bhāśya* (II:3) afirma que *viparyaya* e *avidyā* (ignorância) são sinônimos.

*Vikalpa* quer dizer literalmente "conceitualização", mas aqui é traduzido como "imaginação", "devaneio" ou "fantasia". Define o estado em que surgem construções mentais que não têm base real. *Nidrā* significa "sono" (sem sonhos). Este termo descreve aparentemente *atividade suspensa* que acontece em estado de sono. *Smṛti* é "memória" e deriva da palavra *smṛ*, que significa "recordar". Neste contexto, *smṛti* designa as coisas ou experiências lembradas. Porém, dentro do *Yoga Sūtra*, existe ainda outro significado para este termo: no aforismo I:20, *smṛti* designa o estado de plena atenção, que precede e é necessário para se alcançar o estado de iluminação (*samādhi*).

**Os cinco tipos de *vṛttis*:**
1. cognição correta;
2. cognição errada;
3. ilusão;
4. sono;
5. memória.

Estes cinco tipos de atividade psicomental permeiam os três estados de consciência - vigília, sono e sonho - e dão lugar, por sua vez, a manifestações como desejos, apego, aversão, felicidade, sofrimento e toda a miríade de sentimentos e pensamentos que configuram a vida psicomental.

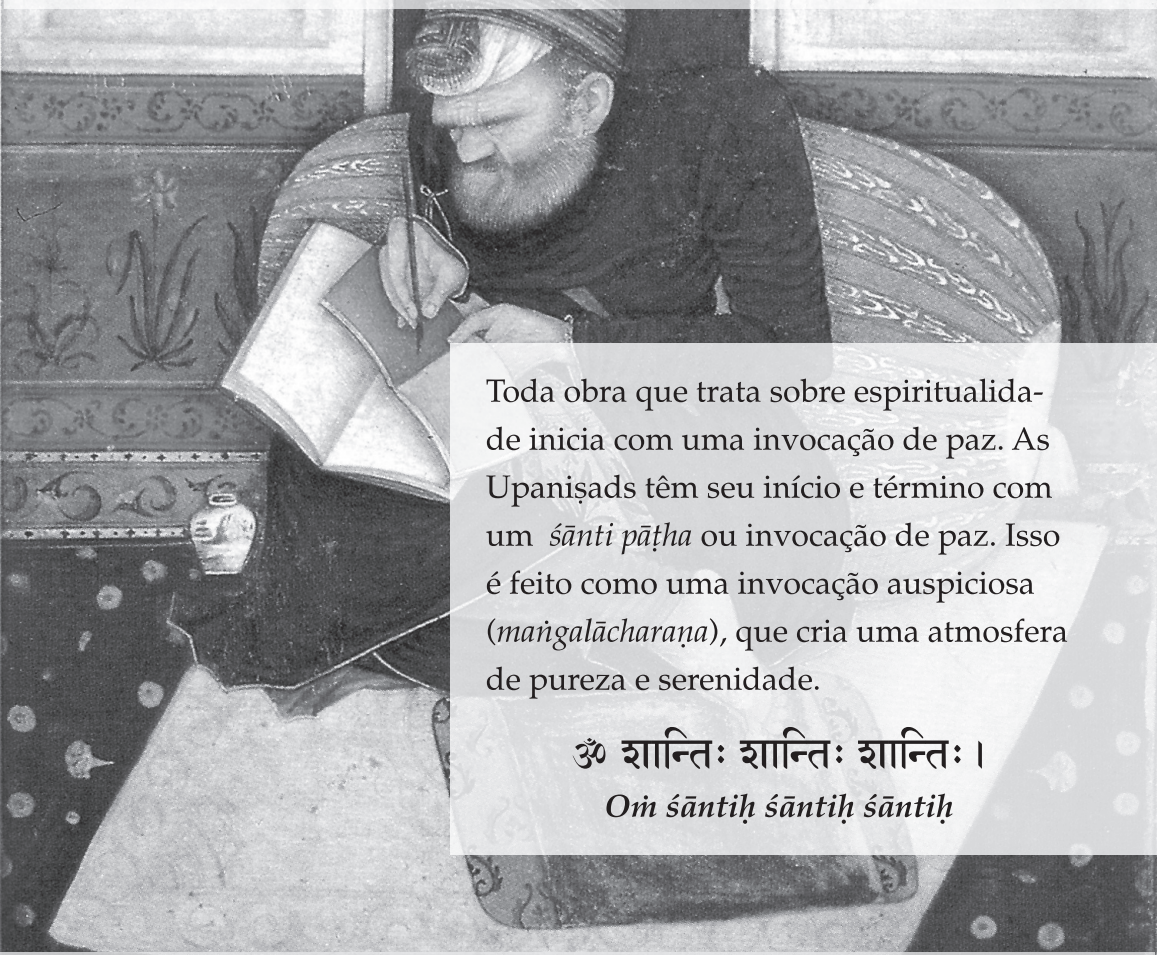
A consciência (*chitta*), por sua vez, é a faculdade interna que percebe, analisa e processa as impressões sensoriais, juntamente com os estímulos subconscientes. Esses estímulos, chamados em sânscrito de *saṁskāra*, são as marcas sutis, porém indeléveis, que as diferentes experiências de vida, conscientes ou não, deixam na mente subconsciente. *Saṁskāra* significa literalmente "ativador". Este termo sugere que as impressões subconscientes não são apenas resquícios inertes de pensamentos e ações passados, mas são forças ativas que continuam determinando os conteúdos da vida psíquica, impelindo continuamente a consciência em direção a novas ações. Os cinco tipos de *vṛttis* mencionados neste aforismo são as maneiras com que essas tendências subconscientes dão corpo à vida psíquica. Nos próximos cinco *sūtras*, Patañjali irá definir cada uma dessas cinco categorias.



*Pedro Kupfer ensina Yoga e mora em Florianópolis.*
cadernos@yoga.pro.br.

# A invocação da paz com o mantra *pūrṇam adaḥ*

*por Loka Sākṣī Dāsa (Lúcio Valera)*



Toda obra que trata sobre espiritualidade inicia com uma invocação de paz. As Upaniṣads têm seu início e término com um *śānti pāṭha* ou invocação de paz. Isso é feito como uma invocação auspiciosa (*maṅgalācharaṇa*), que cria uma atmosfera de pureza e serenidade.

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

***Oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ***

**Um escribão. Harvard University Art Museum, Cambridge Mass. Miniatura mughal atribuída à Bichitr, 1625.**
(Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India.* London: Thames and Hudson Ltd, 1990, ilustração 23.)

A repetição de "*oṁ śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ*" no fim de qualquer cerimônia ou ritual de sacrifício (*yajña*), enfocando a noção de paz, inculca firme e enfaticamente em quem recita que ele ou ela necessita de total equanimidade, concentração mental e paz, interior e exterior, para não ser levado pelas reações da existência material (*karma*) e conseguir agir no plano da sabedoria (*vijñāna*). Quando se discute sobre a divindade, sobre a transcendência, a atmosfera e a consciência, precisa-se estar espiritualmente preparado, saturado de devoção e de sentimento de união entre o mestre e o discípulo. Também deve haver preces que invoquem a graça e proteção da divindade. Não é possível compreender os problemas sutis da existência, a menos que a mente esteja tranqüila e a energia, concentrada. Estes são pré-requisitos essenciais para desmontarmos o ego e colocarmos a mente à parte das incontáveis distrações e agitações da existência material. Nenhum estudo é válido enquanto não estivermos assim sintonizados. A regra de ouro, a ausência da violência, só é possível quando desenvolvemos uma atitude pacífica para com todos os seres viventes, o que surge do sentimento de comunhão com Deus. Esse é o ensinamento das Upaniṣads.



Quando se discute sobre a divindade, sobre a transcendência, a atmosfera e a consciência, precisa-se estar espiritualmente preparado, saturado de devoção e de sentimento de união entre o mestre e o discípulo.

Quando recitamos o *śānti pāṭha*, costumamos juntar as mãos em posição de prece (*praṇāma mudrā*). Esse costume tradicional, também utilizado no dia-a-dia, ao mesmo tempo que indica o nosso respeito (*namaḥ*) pela alteridade do outro, presta reverências à divindade na unidade do Ser. Portanto, o *namaste* ou *namas-kāra* é o oposto do egoísmo do *ahaṁ-kāra* "eu sou, eu faço".

Dentre os *śānti pāṭhas* mais utilizados, temos o *pūrṇam adaḥ* (que analisaremos logo a seguir) e o "*saha nāu avatu*".

ॐ पूर्णम् अदः पूर्णम् इदम् पूर्णात् पूर्णम् उदच्यते
पूर्णस्य पूर्णम् आदाय पूर्णम् एवावशिष्यते
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

*oṁ pūrṇam adaḥ pūrṇam idam*
*pūrṇāt pūrṇam udachyate*
*pūrṇasya pūrṇam ādāya pūrṇam evāvaśiṣyate*
*oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ*



"Aquele pleno é (como) este pleno.
Do pleno, vem o pleno.
O pleno, sem o pleno, de fato permanece pleno.
Paz! Paz! Paz!"

Este *śanti pāṭha* pode ser encontrado nas seguintes Upaniṣads: *Iśā*, *Bṛhad-āraṇyaka*, *Jābāla*, *Haṁsa*, *Paramahaṁsa*, *Subāla*, *Atha-mantrika*, *Nirālamba*, *Tri-śikhi-brāhmaṇa*, *Maṇḍala-brāhmaṇa*, *Advaya-tāraka*, *Paiṅgala*, *Bhikṣuka*, *Turīyātīta*, *Adhyātmā*, *Tāra-sāra*, *Yājñavalkya*, *Śāṭyāyanīya* e *Muktika*.

Essa é a invocação da plenitude (*pūrṇatva*) do Absoluto (Brahman). Primeiramente, demonstra a unidade e correlação existentes entre o micro e o macrocosmo: "*Aquele* [*adaḥ* - pronome demonstrativo] *pleno* [*pūrṇam*] *é* [*asti* – oculto] (*como*) *este* [*idam* - pronome demonstrativo] *pleno* [*pūrṇam*]". Esta fórmula holística também é expressa no ensinamento hermético do *quod superious est quo inferious*, "o que está no alto é como o que está embaixo" ou, pela tradição vêdica, no *yatha piṇḍe tatha brahmāṇḍe* "no corpo assim como no universo".

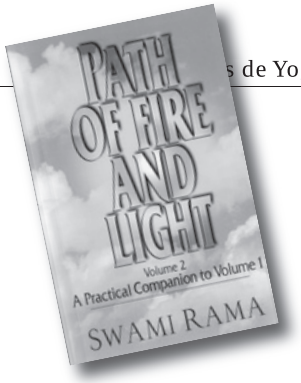
A plenitude (*pūrṇam*) do *Brahman* não se perde nem a sua unidade, apesar da relação causal indicada nesse verso – "*do pleno* [*pūrṇāt* – ablativo], *vem* [*udachyate*] *o pleno* [*pūrṇam*]". O *Brahman* não diminui em nada com suas emanações (*aṁśas*), tais como as almas individuais

(*jīvātmā)*, o universo material (*jagat)*, pois elas acontecem pela sua potência inconcebível (*achintya-śakti*). No ato da criação, a divindade jamais se transforma, mas é sua potência material que se transforma, a que podemos ver no exemplo do fogo e de suas energias de calor e luz; as energias se transformam, no ato de cozinhar e iluminar, mas o fogo permanece, à parte, imutável. Então, "*do pleno* [*pūrṇasya* – genitivo], *tendo sido tirado* [*ādāya* –verbo *ā+dā* "levar, remover"] *o pleno* [*pūrṇam*], *de fato* [*eva*] *permanece* [*āvaśiṣyate* – verbo *ava+śiṣ* "restar"] *o pleno* [*pūrṇam*]."

*Oṁ!* Que haja muita paz! ॐ



*Loka Sākṣī Dāsa (Lúcio Valera) é formado em Filosofia, com pós-graduação em Ciência da Religião pela UFJF.*
lokasaksi@yahoo.com.br




***Resenha:***

# Caminho de Fogo e Luz
## Vol. 2

Swami Rama. *Path of Fire and Light*. v.2. Honesdale: The Himalayan Institute Press, 1996.

*por Rodrigo Gomes Ferreira*



Este livro é o segundo volume do outro, com o mesmo nome, que foi resenhado na edição 2 dos *Cadernos de Yoga*, portanto peço que recorra àquele texto caso queira saber mais sobre o Swami Rama e o Himalayan Institute.

O conteúdo deste volume 2 é aquele de um curso avançado ministrado pelo Swami Rama no Himalayan Institute, em 1987, e tem a intenção de complementar o volume 1. Não é uma transcrição direta das palestras, mas possui uma escrita bem marcada pela oralidade. Apresenta mais assuntos filosóficos, cotidianos e mentais do que o primeiro volume, que se foca bastante em *prāṇāyāma*. São doze capítulos praticamente independentes uns dos outros. O primeiro aborda filosofia de vida. Nele o autor enfatiza o fato de sermos os grandes responsáveis pela nossa prática; colhemos o que plantamos. Ele coloca que a principal causa do sofrimento não vem do "céu", mas de nós, com nossas ações. Critica a devoção piegas, contudo diz que só podemos usar a mente até certo ponto e que estudar apenas reúne informações. Swami Rama afirma que não podemos controlar a mente, apenas direcioná-la; e evitar o seu uso também não ajuda. Precisamos entender pontos-chave, como a morte, o nascimento, o rumo da vida e a lei do karma, para nos iluminarmos em vida. Isso não significa deixarmos de fazer coisas

normais como conversar ou comer. Devemos apenas estar no momento presente e saberemos do nosso futuro, pois tudo acontece dentro de nós antes de se materializar.

No segundo capítulo, o autor continua filosofando sobre a vida, mais especificamente sobre o seu fim (ou recomeço): a morte. O medo da morte deve ser analisado, pois é o que causa dor, e não a morte em si. Swami Rama afirma que não podemos viver eternamente, e devemos nos preparar para a morte para que ela não tenha efeito sobre nós, pois não passa de uma extensão e expansão do sono e um hábito do corpo.



A transformação de padrões de pensamentos negativos é o assunto do terceiro capítulo. Com vários exemplos, o autor dá o recado: treine sua mente para abandonar padrões que só o atrapalham, ou, melhor dizendo, pare de se absorver no mundo sensorial. Para tanto, Swami Rama sugere termos um forte desejo de iluminação como forma de não se desapontar[1]. Acho que esta tática – a de desejar a iluminação – deve ser encarada com cautela para que não vire só mais uma ratoeira, porém com um queijo mais "nobre". No entanto, mesmo como um desejo, pode ser encarado como uma técnica em determinado estágio da prática para tirar um praticante de um estado muito tamásico ou rajásico, visto que abandonar o desejo de transcendência é algo bastante avançado[2]. Há uma reflexão sobre isto na *Aṣṭavakra Gītā*[3], que ilustra de várias maneiras exatamente esta possível pegadinha: não deseje nada, nem mesmo se iluminar, pois dá no mesmo problema. Agora, se o autor aqui quis colocar uma referência a *mumukṣutva*, a vontade de transcendência, que não é um desejo (*kāma*), já é outra coisa[4]. Mesmo assim, fica aqui um convite para você refletir sobre a natureza de seu ímpeto pela transcendência.

No quarto capítulo, o autor fala da compreensão sobre a mente como um ponto importante na prática, mais especificamente, sobre a noção dos diferentes estados de consciência (vigília, sonho, sono profundo e transcendência). Segundo Swami Rama, tudo começa com o trabalho no estado "vigília", no qual podemos aprender a coordenar os senti-

dos e estabelecer uma função coordenada com o mundo externo. Aqui ele mostra que podemos conjugar perfeitamente a vida espiritual com uma vida em sociedade, pois tudo pode ser usado para a prática. Esta idéia é, por sinal, um ponto forte nos ensinamentos do Swami Rama, bem como o fato de não irmos contra nossas tendências naturais de personalidade nas escolhas do *sādhana*. O outro grande ponto abordado nesta parte é a importância de analisarmos mais nossos sonhos e, segundo o autor, não depois que acordamos, mas permanecendo conscientes durante os mesmos. Ele também acha que é um mito o fato de que devemos dormir 8 horas por dia; uma perda de tempo, e podemos diminuir esta quantidade aprendendo a aproveitar melhor o tempo usado durante nosso descanço.



Os relacionamentos amorosos são o foco do capítulo seguinte, mantendo-se a linha da perfeita possibilidade de usar isto como parte da prática espiritual. Afora as mesmas máximas citadas anteriormente, só que agora contextualizadas para os relacionamentos em si – não criar expectativas, falar a verdade, a não-violência etc. -, Swami Rama toca em alguns temas interessantes sobre as influências da vida a dois na caminhada espiritual individual, principalmente quando os dois são praticantes. Ele fala sobre a possibilidade do desenvolvimento do amor, passando do nível físico para o mental e para o espiritual, como uma prática de *ahiṁsā*, e também do fortalecimento de um relacionamento sólido como base para práticas avançadas. Devemos estar abertos para dar liberdade para nossos parceiros e, por exemplo, não puxá-los para a nossa prática.

Nos capítulos 6 e 7, o autor aborda alguns passos para iniciar-se uma autotransformação. O primeiro é sentar para meditar todos os dias no mesmo horário para desenvolver novos hábitos na mente. Segundo, desenvolver um diálogo mental interno consigo mesmo - este

ponto é ilustrado de maneira bem humorada, com várias situações simples. O terceiro passo é estabelecer uma postura de meditação firme, sendo recomendado o *siddhāsana*. O próximo passo é o estabelecimento de uma respiração serena, com *prāṇāyāma*. Aqui há uma certa contradição com o volume 1, pois Swami Rama não recomenda os exercícios de troca das narinas predominantes na respiração, recomendados por ele mesmo no livro anterior.

O poder da determinação e da vontade é tratado no capítulo 8 e é o quinto passo, chamado de *saṅkalpa śaktī*. Aqui o autor aborda a "briga" que a mente faz no decorrer da prática, que é algo que precisamos enfrentar. Os nossos pensamentos são um mundo dentro de nós e podemos tratá-los como pessoas, ou seja, aprender a deixá-los irem embora – este é o sexto passo. Os últimos dois são: desenvolvermos a introspecção e desenvolvermos a capacidade de "testemunharmos" nossos pensamentos.



Seguindo mais um capítulo, o assunto é a ciência do som, que é chamada de *svārodāya*. Nesta parte do livro, há muita referência à prática com mantras. Ele comenta que você perceberá o bons efeitos desta prática quando sua mente consciente falhar e você puder ver o inconsciente já marcado pelo mantra. Para se ter uma marca forte, o autor recomenda o uso de apenas um mantra, e salienta a importância da prática no plano sonoro, ou seja, o som também tem sua função.

Os dois capítulos seguintes referen-se a *kuṇḍalinī*, os *chakras* e os exercícios. Apesar de fazer uma descrição detalhada dos sete *chakras* principais, Swami Rama diz que isso é só para entendermos algumas coisas que possam vir à tona quando meditamos e para não ficarmos confusos, pois as informações nunca têm fim. Um dos exercícios descritos é o *yoganidrā*, que serve para aprendermos o que ordinariamente não podemos no estado acordado. Outros dois exercícios, os dos 61 pontos e *śīthali karaṇa*, são para o relaxamento e basicamente feitos com a rotação da consciência com focos em partes do corpo físico. O outro exercício é *agnisāra*, que consiste em fazer movimentos específicos de

Você pode adquirir o livro pela internet em www.hipress.org por U$ 14,95 dólares mais o frete.

contração e relaxamento do baixo abdômen como forma de gerar calor e energia solar.

O livro termina com um apanhado geral dos capítulos. Este volume não possui um índice remissivo como o primeiro, mas apresenta igualmente uma pequena biografia do Swami Rama, informações sobre o Himalayan Institute e um glossário dos termos em sânscrito – com vários termos diferentes do primeiro volume. É um livro de leitura fácil e que apresenta uma visão do Yoga bem conjugada com a vida dos que optam pela prática "no mundo". Mesmo tendo um conteúdo, às vezes, repetitivo e um pouco desorganizado – talvez pelo fato de ser basicamente uma transcrição de palestras em diferentes momentos –, acho que vale a pena lê-lo, principalmente pela riqueza técnica do "dia-a-dia como Yoga".



Rodrigo trabalha com os **Cadernos de Yoga**.
rodrigogf@yahoo.com

[1] ("The prime desire in life should be to attain a state of enlightenment; then you will never be disappointed." p. 47).

[2] Agradeço ao Gopala, de Porto Alegre, por este ponto de vista.

[3] Veja, por exemplo, o verso 18.37: "O estúpido não alcança a Divindade porque ele quer tornar-se isto, enquanto que o homem sábio desfruta a Suprema Divindade sem mesmo querer isto". Ou o verso 18.44: "A mente do homem que busca a liberação não consegue encontrar um lugar para descanso dentro de si, mas a mente de um homem que se liberou está sempre livre de desejo pelo simples fato de não ter nenhum lugar para descanso". (Traduções minhas da versão em inglês de John Richards <http://www.realization.org/page/doc0/doc0023.htm>).

[4] Agradeço ao Pedro Kupfer por esta idéia.

# Pequeno guia de pronúncia sânscrita

*por Pedro Kupfer*

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e seis consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuanças de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituados. Conseqüentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas. Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O traço horizontal (macron) sobre a vogal implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário).



Os termos que aparecem nestes textos foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pela Convenção de Genebra de 1949, a fim se de conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons sânscritos. A terminação em ***a*** reserva-se exclusivamente às palavras masculinas ou neutras, o final ***i*** ou ***ā*** pode ser tanto masculino quanto feminino ou neutro, enquanto as palavras terminadas em ***ī*** são, na maioria, femininas. Os ***o*** e ***e*** pronunciam-se sempre fechados.

**Vogais e ditongos:**

| | | |
|---|---|---|
| a | अ | aberta, curta, como em *tatu* (*pūrṇa*); |
| ā | आ | aberta, longa, como em *arte* (*prāṇa*); |
| e | ए | fechado, como em *dedo* (*asteya*); |
| i | इ | curta, como em *idéia* (Śiva); |
| ī | ई | longa, como em *ali* (*nāḍī*); |
| o | ओ | fechado, como em *iodo* (*Yoga*); |
| u | उ | como em *união* (*udāṇa*); |
| ū | ऊ | longa, como em *açude* (*kūṁbhaka*); |
| ai | ऐ | ditongo, como em *vai* (*kaivalya*); |
| au | औ | ditongo, como em *pauta* (*nauli*); |
| ṛ | ऋ | pronuncia-se como no falar caipira, *porta* (*ṛṣi*). |
| ṝ | ॠ | pronuncia-se como em *marítimo* (*ṝkāra*); |
| ḷ (lṛ) | ऌ | como em inglês, *revelry* (*ḷtaka*); |
| ḹ (lṝ) | ॡ | como em inglês, *revelry*, mas prolongado (*ḹkāra*); |

**Consoantes:**

| | | |
|---|---|---|
| ka | क | como em *Karina* (*karma*); |
| kha | ख | aspirada, como em inglês, *broke-heart* (*Sāṁkhya*); |
| ga | ग | gutural, como em *guirlanda* (*Gītā*); |
| gha | घ | aspirada, como em inglês, *big-house* (*Gheranda*); |
| ṅa | ङ | nasalizando a vogal precedente (*aṅga*); |
| cha | च | pronuncia-se como em *tchê* (*chakra*); |
| ccha | छ | também como em *tchê*, mas prolongado (*mūrcchā*); |
| ja | ज | palatal, pronuncia-se como em *Djalma* (*japa*); |
| jha | झ | palatal, como em inglês, *hedgehog* (*jhalī*); |
| ña | ञ | unicamente antes ou depois de consoantes palatais, como em *senha* (*jñāna*); |
| ṭa | ट | com a língua no palato, como em inglês, *true* (*Aṣṭāṅga*); |
| ṭha | ठ | dental aspirada, como em inglês, *lighthouse* (*haṭha*); |

| | | |
|---|---|---|
| ḍa | ड | com a língua no palato, como em inglês, *drum* (*daṇḍa*); |
| ḍha | ढ | com a língua no palato, como em inglês, *redhaired* (*Ḍhuṇḍi*); |
| ṇa | ण | como em inglês, *done* (*prāṇa*); |
| ta | त | com a língua na raiz dos dentes, como em *terra* (*Tantra*); |
| tha | थ | com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, *foot-hook* (*sthiraṁ*); |
| da | द | dental, como em *dilúvio* (*dasanāmi*); |
| dha | ध | dental, como em inglês, *bloodhorse* (*dhāraṇā*); |
| na | न | dental, como em *nota* (*ānanda*); |
| pa | प | labial, como em *posto* (*pūraka*); |
| pha | फ | labial aspirada, como em inglês, *top-half* (*phāla*); |
| ba | ब | labial, como em *bomba* (*bandha*); |
| bha | भ | aspirada, como no inglês, *nib-head* (*bhūta*); |
| ma | म | em início de palavra ou após uma vogal, tem som bilabial, como em *mãe* (mantra); entre consoantes, é nasalizada, como em *também* (*saṁskāra*); |
| ya | य | é semivogal: pronuncia-se como o *i* em *viola* (*Yoga*); |
| ra | र | sempre como se estivesse no meio da palavra, como em *vidro* (*rāja*); |
| la | ल | como em *iluminar* (*kuṇḍalinī*); |
| va | व | em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em *volta* (*vāsaṇā*); entre consoantes, pronuncia-se igual ao *w* de *narrow*, em inglês (*tattva*); |
| śa | श | tem o som de *sh*, como em *Sheila* (Śiva); |
| ṣa | ष | tem o som de *sh*, como em *bush* (Kṛṣṇa); |
| sa | स | tem o som de *ss*, como em *passo* (*āsana*); |
| ha | ह | sempre aspirado, como em *happy* (*anāhata*); |
| z, q, f | | são letras e sons que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram assimilados durante a invasão muçulmana. Um exemplo: *faquir*. |



Ashtanga yoga
Estúdio
Bruno
Bartulitch
Rua Ministro Godoi, 725, sobreloja
Perdizes - Tel. (11) 3868-4465
www.yogasp.com.br

# Onde praticar

## CEARÁ

**Camila Pagliuca**
Rua Coronel Linhares, 452 - Aldeota
Fortaleza, CE - 60182-360
Fone: (85) 224-9832 e 8823-1903
camila@yogavayu.com.br
www.yogavayu.com.br

**Cristiano Bezerra**
Rua Professor Dias da Rocha, 1200 - Aldeota
Fortaleza, CE - 60170-310
Fones: (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@yogamala.org
www.yogamala.org/cristiano



## MATO GROSSO DO SUL

**Lazer e Cia Yoga**
Rua Euclides da Cunha, 1361 - Santa Fé
Campo Grande, MS - 79021-200
Fone: ( 67) 326-7140
lazerecia@terra.com.br

## MINAS GERAIS

**Centro de Yoga Integral**
Praça do Papa, 225 - Mangabeiras
Belo Horizonte, MG - 30210-310
Fone: (31) 3225-5709
info@yogaintegralbrasil
www.yogaintegralbrasil.com

## PARANÁ

**Ciência Meditativa**
Rua Dr. Alexandre Gutierrez, 990 - Batel
Curitiba, PR - 80240-130
Fone: (41) 242-6699
contato@cienciameditativa.com
www.cienciameditativa.com

**Gandhiva Ashram**
Rua Alberto Folloni, 963 - Centro Cívico
Curitiba, PR - 80540-000
Fone: (41) 352-6844
gandhiva@hotmail.com

## PERNAMBUCO

**Isabel Sehbe**
Av. Boa Viagem, 6.688, ap. 1301
Boa Viagem
Recife, PE - 51130-000
Fone/Fax: (81) 3341-6453 e 9974-5976
isabelsehbe@terra.com.br

## RIO DE JANEIRO

**Academia Hermógenes de Yoga**
Rua Uruguaiana, 118, Cobertura - Centro
Rio de Janeiro, RJ - 20050-092
Fone/Fax: (21) 2224-9189
achyoga@unisys.com.br
www.profhermogenes.com.br

**Ananda Surya Centro de Yoga**
Av. Alfredo Baltazar da Silveira, 1875 sala 207
Recreio dos Bandeirantes
Rio de Janeiro, RJ - 22795-000
Fone: (21) 2487-3758 e 9764-7382
anandasurya@terra.com.br

**Shiva Shankara Centro de Yoga**
Rua Farme de Amoedo 76/401 - Ipanema
Rio de Janeiro, RJ - 22420-020
Fone/Fax: (21) 2287-8187
shiva@shivashankara.com.br
www.shivashankara.com.br

**Studio Surya de Yoga**
Rua das Laranjeiras, 61 - Laranjeiras
Rio de Janeiro, RJ - 22240-000
Fone: (21) 2558-7054 e 8111-5690
devasant@uol.com.br
www.oyoga.com.br/vasant

**Vidya Mandir - Centro de estudos de Vedanta e Sânscrito**
Av. N. S. de Copacabana, 728, sala 403
Rio de Janeiro, RJ - 22060-000
Fone: (21) 2549-3596
contato@vidyamandir.org.br
www.vidyamandir.org.br

## RIO GRANDE DO SUL

**Centro Sivananda de Yoga Vedanta, Filiado**
Rua Santo Antônio, 374
Porto Alegre, RS - 90220-010
Fone: (51) 3024-7717
centro@yogasivananda.com.br
www.yogasivananda.com.br

**Nazaré Cavalcanti e Jorge Knak**
Rua José do Patrocínio, 349/402
Cidade Baixa
Porto Alegre, RS - 90050-001
Fone: (51) 3248-9524 e 9919-1560
anjalicentro@hotmail.com
www.geocities.com/anjalicentro

**Studio Yoga Shanti**
Av. Wenceslau Escobar, 1100 / 208 - Tristeza
Porto Alegre, RS - 91900-000
Fone: (51) 8142-2977 e 3018-1068
contato@yogashanti.com.br
www.yogashanti.com.br

## SANTA CATARINA

**Arunachala Yoga - Pilates**
Av. Afonso Delambert Neto, 619, sala 2
Lagoa da Conceição
Florianópolis, SC - 88062-970
Fone: (48) 232-5234 e 232-6611
marcioyogue@hotmail.com
www.oyoga.com.br/arunachala

**Casa de Yoga Shanti Om**
Rua Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC - 89202-100
Fone: (47) 433-3706 e 455 0374
laurapacker@terra.com.br

**Centro de Yoga Montanha Encantada**
Caixa postal 57
Garopaba, SC - 88495-000
Fone: (48) 354-1890
Fax: (48) 354-1878
info@yogaencantada.com.br
www.yogaencantada.com.br

**Espaço Yoga**
Rua Madre Maria Villac, 25, sala 4
Canasvieiras
Florianópolis, SC - 85054-000
Fone: (48) 369-4916
robertamagliano@hotmail.com

**Inti Liceu da Vida yf - Escola de Yoga**
Rua Emílio Stein, 300eur - Centro
Jaraguá Do Sul, SC - 89252-020
Fone: (47) 372-0588
janetemarcatto@netuno.com.br
www.prosaudesc.med.br/yog

**Instituto Dharma - Yogashala**
Travessa Stodiek 44 - Centro
Florianópolis, SC - 88015-470
Fone/Fax: (48) 222-5534
yogashala@yoga.pro.br
www.yoga.pro.br

**Om Ultravox Yoga Studio**
Rua Dom Jaime Camara,136
Rua São Jose, 466 - fundos Bem Morar
Criciúma, SC - 88801-540
Fone: (48) 9994-9663 e 437-1984
valtberg@hotmail.com



## SÃO PAULO

**Aruna Power Yoga**
Rua Mário Amaral, 255 - Paraíso
São Paulo, SP - 04002-021
Fone: (11) 3051-7233
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br

**CIYMA - Centro Integrado de Yoga, Meditação e Ayurveda**
Rua Viradouro, 63, 14º andar - Itaim Bibi
São Paulo, SP - 04531-080
Fone: (11) 3168-5096 e 3168-5568
ciyma@terra.com.br
www.ciyma.com.br

**Gam Yogashala**
Rua Tabapuã, 479 conj.11
São Paulo, SP - 04533-011
Fone: (11) 3078-6907
sueli@oyoga.com.br
www.oyoga.com.br/gam

**Instituto Yoga Clássico**
Rua Paulo Justi, 53 - Jd. Chapadão
Campinas, SP - 13070-133
Fone: (19) 3241-8543
yogaclass@terra.com.br

**Kedhara Yoga**
Av. Nova Independência, 671 - Brooklin
São Paulo, SP - 04570-001
Fone: (11) 5103-1882 e 9651-7732
kedharayoga@uol.com.br
www.jussararodrigues.com.br

**Marcela Jamacaru**
Rua Sebastião Romão Cesar, 658
Hotel Pousado - Maresias
São Sebastião, SP- 11600-000
Fone: (12) 9729-0179
marcelamaresias@hotmail.com

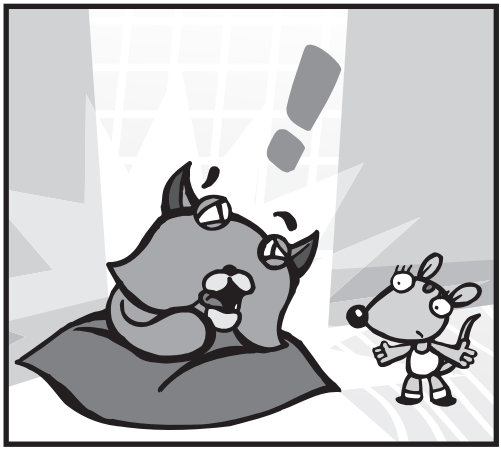
**Ujjayi Yoga**
Rua Paracuê, 387 - Sumarezinho
São Paulo, SP - 01257-050
Fone: (11) 3864-8889
ujjayiyoga@hotmail.com
www.ujjayiyoga.com.br

**Ujjayi Yoga II**
Rua Texas, 610 - Brooklin
São Paulo, SP - 04557-000
Fone/Fax: (11) 5533-4848
ujjayiyoga@ujjayiyoga.com.br
www.oficinadoser.com.br

Entre em contato para participar desta lista e apoiar os Cadernos de Yoga:
cadernos@yoga.pro.br - (48) 3025-5481

O maior segredo do Yoga
é que não há segredo algum.
O Yoga é um livro aberto
para quem quiser ler.

Leia a nova página
www.yoga.pro.br

# Rata-Yoga

JORGE PENNY + RENATO CARVALHO © 2004